Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વૈદક સંબંધી વિચારો

અથવા આર્યભિષક્નો ઉમેરો

सस्तु साहित्य वर्धक कार्यालय
અમદાવાદ અને કાલબાદેવી મુંબઈ-૨

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

* ओ३म् *

पुस्तक की संख्या ५५ ग/12

पुस्तकालय-पञ्जिका-संख्या.........

पुस्तक पर सर्व प्रकार की निशानियां लगाना वर्जित है। कोई महाशय १५ दिन से अधिक देर तक पुस्तक अपने पास नहीं रख सकता। अधिक देर तक रखने के लिये पुनः आज्ञा प्राप्त करनी चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्टाक प्रमाणीकरण १९८४-१९८५

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

९२२०८

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"વિવિધગ્રંથમાળા" સળંગ અંક ૨૪૭થી૫૦, વર્ષ ૨૨ મું. સં. ૧૯૮૮

वैद्यक संबंधी विचारो

અથવા આર્યભિષક્નો ઉમેરો

Gurukula Library
Kangri
10509

५५ग
२

सस्तु साहित्य वर्धक कार्यालय तरफथी

સંપાદક અને પ્રકાશક: ભિક્ષુ—અખંડાનંદ

અમદાવાદ અને મુંબઈ-૨

CHECKED 1973
Initial ......

પૃષ્ઠ ૭૮૦, પ્રત ૨૦૦૦૦, ભાદ્રપદ સં. ૧૯૮૮
અમદાવાદમાં ૧ાા, અન્યત્ર ૧ાા પો. જુદું.
આવતા માગશર સુધી અર્ધું મૂલ્ય.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અમદાવાદમાં "શ્રી સસ્તુ સાહિત્ય મુદ્રણાલય"માં
ભિક્ષુ–અખંડાનંદના પ્રબંધથી મુદ્રિત.

"કશો હક્ક સ્વાધીન નથી."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હવેનું પુસ્તક વી. પી. થી મોકલાશે.

૧-વિવિધ ગ્રંથમાળામાં સાદાં પૂંઠાંનાં હવે થોડાંજ ગ્રાહક હોવાથી અને તેઓ પણ પાકાં પૂંઠાંનું વિશેષ ટકાઉપણું ધ્યાનમાં લેશે એવી આશા હોવાથી હવે સાદાં પૂંઠાંનો વર્ગ બંધ થશે.

૨-વિવિધ ગ્રંથમાળાનું છેલ્લું પુસ્તક બાકી રહ્યું તે બનતાં સુધી ૧૯૮૯ ના પોષ માસમાં વી. પી. થી મોકલીને નવા ત્રેવીસમા (સં. ૧૯૮૯ના) વર્ષનું મૂલ્ય રૂ. ૫) મંગાવી લેવાશે.

૩-એ છેલ્લું પુસ્તક તેમજ આ "વૈદ્યક વિષેના વિચારો" સાદાં પૂંઠાંવાળાને પણ પાકાંજ મોકલાઈ તે બદલ વધુ કશું નહિ લેવાય.

૪-જેમને નીચલામાંનું કે બીજું લખવું હોય તે આ પુસ્તક આસો સુદમાં પહોંચતાં સાત દિવસમાં લખી મોકલે એવી વિનંતિ છે. જેમકે, જેમને નવા વર્ષથી નવા ગ્રાહક થવું હોય; જેમને ગ્રાહકમાંથી નીકળી જવું હોય; જેમને શિરનામામાં ફેરફાર કરાવવો હોય; જેમને રજીસ્ટર પોસ્ટથી મેળવવા માટે રૂ. ૦ાા વધુ ભરવો હોય.

૫-આ પ્રમાણે પ્રથમથી સૂચવાયા છતાં એ વિષે જે સવેળા નહિ લખે અને વી. પી. પાછું વાળશે, તે એ છેલ્લું પુસ્તક ગુમાવશે.

૬-અમદાવાદના, મુંબઇના અને હરકોઇ સ્થળના જે ગ્રાહકો પોતાનું વાર્ષિક મૂલ્ય ૧૯૮૯ના માગશર સુદ પૂનેમથી તે અમાસ સુધીમાં પોતાના નામ તથા નંબર સહિત અમદાવાદના કે મુંબઇના સસ્તુ સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલયમાં કોઇની સાથે પહોંચાડી તેનીજ સાથે એ છેલ્લું પુસ્તક મંગાવી લેશે તો તે બદલ એ લવાજમમાં ચાર આના ઓછા લેવાશે; તથા તેમને વી. પી. ખર્ચના પણ બે આના બચશે. પણ માગશર સુદ ૧૫ અગાઉ લવાજમ મોકલનારને (એ વખતે તે છેલ્લું પુસ્તક તૈયાર નહિ હોય તેથી) એ લાભ મળે તેમ નથી.

ગ્રાહક રહેવાની સવેળા ના લખનારને, જે લાયબ્રેરીઓ વગેરે વડોદરાના "પુસ્તકાલય સહાયક સહકારી મંડળ" દ્વારા પૈસા ભરે છે તેમને, તથા જ્યાં જ્યાં વી. પી. જઇ શકતાં નથી ત્યાં ત્યાં એ છેલ્લું પુસ્તક વી. પી. થી નહિ પણ સાદી રીતે મોકલાશે; અને લવાજમ મળ્યેથી નવા વર્ષનાં પુસ્તક મોકલવાં જારી થશે.

૭-આફ્રિકા વગેરે દેશાવરનાં ગ્રાહકોને દરેક પુસ્તક રજીસ્ટર કરાવીને મોકલાય છે; તથા ત્યાં માટેનું પોસ્ટેજ પણ વધ્યું છે; તેથી ત્યાંના સજ્જનોએ વાર્ષિક આઠ રૂપિયા અથવા ૧૨ શિલિંગ મોકલવાના છે. એથી ઓછું મોકલનારને તે બદલ પુસ્તક ઓછું મોકલાશે.

૮-જે જે લાયબ્રેરીઓ વગેરેનું સંવત ૧૯૮૮નું લવાજમ વડોદરાના પુસ્તકાલય સહાયક સહકારી મંડળ દ્વારા આવેલું છે તે (આ વખતે ૧૨ અંક બે વર્ષે પુરા થવાથી) સં. ૧૯૮૯ના લવાજમ તરીકે ગણાશે તેથી તેમણે હવે તે મોકલવાનું નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હાલ અર્ધા મૂલ્યે મળવાનાં પુસ્તક તથા સ્થળ

સૂચના—આ ગ્રંથો નહિ ખપવાથી કાઢી નંખાતા હોય એવું જરાય નથી; પણ થઇ રહેલાં અને માગણીવાળાં પુસ્તકો ફરીથી છપાયાં અને એવામાં લોકપુણ્યે અમુક સંયોગ મળ્યો, તેથીજ આ પ્રકારે જ્ઞાનપ્રચારનો હેતુ વિશેષ અમલમાં આવી શક્યો છે.

૧૯૮૯ ના માગશરની આખર સુધી નીચેનાં સ્થળોમાં નીચલા ગ્રંથો નીચે લખ્યા કરતાં અર્ધા મૂલ્યે મળશે.

અમદાવાદ-સસ્તુ સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, ઠે. ભદ્ર પાસે. તથા

મુંબઈમાં-કાલબાદેવી રોડ, હાથી બિલ્ડિંગમાં ત્રીજે માળે.

વડોદરા-પુસ્તકાલય સહાયક સહકારી મંડળ લિમિટેડ. ઠે૦ રાવપુરા.

સુરત-શુક્લ દયાશંકર ભાઇશંકર (સેવા મંડળના મંત્રી) ઠે. બાલાજી રોડ, ડૉકટર રામલાલનો ખાંચો.

ભરૂચ-પંડયા ચંદુલાલ અમૃતલાલ. ઠેકાણું શેઠફળિયાની બહાર-લખપતિની ચાલમાં. [સેવામંડળની મેડીએ.

ભાવનગર-ભટ્ટ જયંતિલાલ વિ૦ કરુણાશંકર. ઠેકાણું મેતા શેરીમાં-

હાલ અર્ધા મૂલ્યે મળતાં પુસ્તકો	કદ ઇંચ	પૃષ્ઠ-સંખ્યા	અમદાવાદમાં	અન્યત્ર કિંમત
૧-આર્યભિષક્ અથવા હિંદુસ્તાનનો વૈદ્યરાજ	૬॥×૧૦	૮૫૬	૩)	૩॥
૨-વૈદ્યક વિષેના વિચાર અથવા આર્યભિષક્‌નો ઉમેરો	૫×૯	૭૮૦	૧॥	૧॥।
૩-સામાજિક ટૂંકી વાર્તાઓ ગ્રંથ પહેલો-ભાગ ૧થી૪	,,	૬૦૦	૨)	૨।
૪-સામાજિક ટૂંકી વાર્તાઓ ગ્રંથ બીજો-ભાગ ૫થી૭	,,	૫૭૬	૧॥	૧॥।
૫-ભાગ્યના સ્રષ્ટાઓ	,,	૫૬૪	૧॥	૧॥।
૬-સુખ, સામર્થ્ય, સમૃદ્ધિ અને વિચારોના ચમત્કાર	,,	૪૦૦	૧)	૧।
૭-આર્યધર્મનીતિ	૫×૬॥	૨૪૦	૦।~	૦।~
૮-પ્રભુમય જીવન	,,	૨૦૮	૦।	૦।
૯-સુબોધક નીતિકથા	,,	૨૪૦	૦।~	૦।~
૧૦-આરોગ્ય વિષે સામાન્યજ્ઞાન	,,	૧૪૪	૦।	૦।
૧૧-સોનેરી સૂચનો અને સુવિચાર સામગ્રી	,,	શુમારે ૨૦૦	શુમારે ૦)~	શુમારે ૦)~॥

૧૨-૧૩-એ સિવાય ગીતાજીના મૂળ તથા સરલાર્થવાળા ગુટકામાં, અને માત્ર સરલાર્થવાળા ગુટકામાં માગશર સુધી ૦)॥ કમી લેવાશે.

ઉપલાં પુસ્તકો વિષે વધુ માહિતી માટે જુઓ આ પછીનું પૃષ્ઠ ૧૬.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિવિધ ગ્રંથમાળાના દરેક ગ્રાહક બંધુ ઉપર આ ગ્રંથ સાથે

મોકલેલી ચીજો અને ભિક્ષુની યાચના

पतरानो एक नानो डबो

આ ડબો પોસ્ટ પારસલથી જુદો મોકલ્યો છે. એમાં મોકલેલી ચીજોની વિગત, હેતુ તથા ઉપયોગ નીચે પ્રમાણે છે.

ખાખરાના મૂળનો અર્ક—આની ૦।- ભાર અર્કવાળી ૪ શીશીઓ તથા આંખે આંજવાની એક જોડી સળી મોકલી છે; તે આંખની ઝાંખ, ખીલ, ફૂલુ, છારી, પડળ, મોતિયો, ઝામરવા, પાણી વહેવું, રતાંધળાપણું ઇત્યાદિ ઉપર આપવા તથા વાપરવા માટે છે.

વીંછીની દવા—કાળી તથા ધોળી ભૂકીવાળી બન્ને શીશીઓ તથા શીશીમાંથી દવા કાઢવાની બે પાતળી સળીઓ મોકલી છે. આ દવાથી વીંછીની પીડા થોડી વારમાં મટી જાય છે.

દાદરની ૪ સોગઠી—દરદી દીઠ એકેક આપવા માટે મોકલી છે.

સૂચના-૧-ઉપલી દરેક દવા વાપરવાની વિધિ વગેરેનાં થોડાં હેંડબીલ આપને આ પુસ્તક સાથે મળે તે કાળજીથી વાંચશો. ૨-વીંછીવાળી દવાની એક જોડી આપ રાખી લઇ બીજી જોડી કોઇ દયાળુ સજ્જનને આપશો; તથા તે બંધુ એ દવા દરદીઓને કાળજી અને વિધિપૂર્વક આપે તે સારૂ તેમને એ વિષેનું હેંડબીલ પણ જરૂર આપશો; અને તે વાંચી શકતા ન હોય તો એ વિધિ ધીરજથી વાંચી સંભળાવીને બરાબર સમજાવશો. કેમકે વિધિ મુજબ વાપરવાથીજ રોગ જતા હોવાથી દરેક બાબતની વિધિ પ્રથમથી બરાબર યાદ કરી રાખવી જોઇએ. ૩-વીંછીવાળી એ દવાઓમાંની કાળી દવા તો સાપ કરડે તે ઉપર પણ ખાસ ફાયદાકારક હોઇને કેવી રીતે વાપરવી તે હેંડબીલમાં લખ્યું છે. ૪-આંખોની તથા વીંછીની દવા માટે ખાત્રી થઇ છે; હવે સાપની તથા દાદરની દવાથી દરદીઓને લાભ થયો કે નહિ એ વાત અહીં લખવા કૃપા કરશો, જેથી વધુ સમજ પડે. ૫-ગુણકારી જણાય તે દવા યોગ્ય રીતે બનાવીને, ખરીદીને તથા બીજાઓને એ રસ્તે પ્રેરીને દીન દુઃખીઓની સેવા જેટલી વધારે કરશો-કરાવશો તેટલું પ્રભુ આપનું વધારેજ ભલું કરશે. ૬-તૈયાર દવા ખરીદવા કરતાં તે જાતે બનાવવાથી જે અનુભવ મળે, આનંદ મળે તથા પોસ્ટેજ વગેરે બચે, એ લાભ તો ખુલ્લાજ છે. ૭-મોકલેલી ચીજો માટે આપને પૈસા કે પોસ્ટેજ આપવાનું નથી; પણ એના કરતાં આપનો સમય, શ્રમ, દયા અને કાળજી વધારે કિંમતી છે, તેનો ઉપયોગ (મોકલાયલી ચીજો) દીનદુઃખીઓની સેવામાં વિધિપૂર્વક વપરાય તે પાછળ પણ કરો, એવી યાચના છે. ૮-કોઇ કારણે જે દવાનો આપને ઉપયોગ ન હોય તે દવા કોઇ ગામ પરગામના ગરીબને કામ આવે એવી કૃપા કરશો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ "વૈદ્યક સંબંધી વિચારો"ની સાથે નીચલી ચીજો નીચલા હેતુથી 'વિવિધ ગ્રંથમાળા'ના દરેક ગ્રાહક બંધુ તરફ મોકલાઇ છે.

૧–ભગવદ્ ગીતા–માત્ર સરલાર્થવાળી

શ્લોક અને સરલાર્થવાળી ગીતા આ દશમી વાર પણ કેટલાક સંશોધન સાથે આ વર્ષમાં છપાઇ છે. વળી મૂળ શ્લોક સર્વ કોઇ વાંચે–સમજે નહિ તેથી માત્ર સરલાર્થવાળી ગીતા પણ હવે છપાઇ છે.

આ માત્ર સરલાર્થવાળો પાકા પૂંઠાનો ગુટકો એવા હેતુથી મોકલ્યો છે કે, આપ એ પણ કમમાં કમ એક વાર શરૂથી છેવટ-સુધી કાળજીપૂર્વક વાંચો, અને વારંવાર વાંચવા જેવો લાગે તો સુખે આપ રહેવા દ્યો, અને તેમ નહિ તો આપને યોગ્ય લાગે તે ગીતાપ્રેમી સજ્જનને રોજ વાંચવાની ભલામણ સાથે આપવા મહેરબાની કરો.

૨–સોનેરી સૂચનો અને સુવિચાર–સામગ્રી

"સુવિચાર સામગ્રી" નામનું ૮૪ પેજનું ચોપાનિયું આ પુસ્તક-ની છેવટે જોડ્યું છે. એમાં "સોનેરી સૂચનો"વાળી તથા બીજી કેટ-લીક ઉપયોગી હકીકતો છે. હવે બીજા કેટલાક ઉમેરા સાથે ઉપલા નામવાળી ચોપડી તરતમાં છૂટી છપાશે તે પણ આપની સેવામાં એવા હેતુથી મોકલાશે કે આપ કમમાં કમ એક વાર એ ધ્યાનપૂર્વક વાંચી જાઓ; આપને એમાંની બાબતો એકંદરે ઉપકારક અને ફેલાવવા જેવી લાગે તો એ ચોપડી વધુ માણસો વાંચે એવી મહેર-બાની કરો; અને જો વિશેષ ઉપકારક જણાય તો માગશર સુધી અર્ધા મૂલ્યે યથાશક્ય પ્રતો મંગાવીને, તથા અન્ય સજ્જનોને તેમ કરવા પ્રેરીને દિવાળીના પ્રસંગે અથવા ઠીક પડે ત્યારે એવા વિચારોથી અજાણ્યા માણસોમાં એ વહેંચાવાય–વંચાવાય એવી મહેરબાની કરો. પોસ્ટરસ્તે મંગાવો તો મૂલ્ય તથા પોસ્ટેજ મોકલવાનું છે; અને રેલ-રસ્તે પચાસેક પ્રત મંગાવવાથી બહુ ઓછા ખર્ચમાં આવશે.

૩–પુસ્તકોનું વિગતવાર સૂચિપત્ર

"વૈદ્યક વિષેના વિચાર"ની પ્રતો વધુ છપાવાથી તેના પ્રત્યેક પાઠ-કની જાણ માટે આ સૂચિપત્ર વધુ છપાયાં છે. અને અહીંનાં પુસ્તકો-થી અજાણ્યા સજ્જનને આપવા એની પ્રત આ સાથે મોકલી છે.

૪–ત્રણ દવાઓ સંબંધી પાનિયાં

આ પાનિયાંમાં ઉપલી ત્રણે દવાઓ વાપરવાની તથા બનાવવા-ની વિધિ અને બીજી જરૂરી હકીકત તથા સૂચનાઓ છપાયલી હોવાથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તે પરોપકારી સજ્જનોને, દરદીઓને તથા અજાણ્યાઓને અપાય તેમજ વાંચી શકે નહિ તેવાને વાંચી સંભળાવાય એટલા સારૂ મોકલ્યાં છે.

જે દૈનિક, સાપ્તાહિક અને માસિક પત્રોના અધિપતિ અથવા સંપાદક બંધુઓને દવાવાળાં, એલ્યુમીનિયમવાળાં, કિંવા બંને પ્રકારનાં પાનિયાં પરોપકારબુદ્ધિથી વિશેષ ફેલાવવા જેવાં લાગે તેઓ તે પોતાના પત્રમાં છાપીને અથવા તો જરૂર જોગાં હેંડબીલ અહીંથી મંગાવીને પોતાના પત્ર સાથે વહેંચવાનો નિષ્કામ પરોપકાર જરૂર કરે એવી યાચના છે. 'નિષ્કામ' એટલા માટે કે એ બદલ કોઈ સજ્જન એવું તેવું કામ કે બીજું કાંઇ કોઈ વાર ઇચ્છે, તો તે અત્ર તરફથી થઇ શકે તેમ નથી.

૫–एल्युमीनियम संबंधी पानियां

ગરીબો અને બીજા ઘણાઓ એલ્યુમીનિયમનાં વાસણોથી થતાં ભારે નુકસાનોથી અજાણ્યા હોવાથી હજી લાખો અને કરોડો લોકો તે ખરીદે છે અને વાપરે છે. આ વાસણો મોટે ભાગે આપણા દેશબંધુઓજ બનાવે છે, વખાણે છે, વેચે છે અને લોકોને (તેઓ સમજી શકે નહિ એ પ્રકારનું) છૂપું ઝેર ખવડાવાય તેટલું ખવડાવ્યા કરે છે. રાક્ષસને પણ શરમાવે એવાં આ પાપકર્મ જેઓ અજ્ઞાનથી અથવા ભૂલને લીધે કરતા હશે તેઓ તો, જો તેમનામાં કાંઇ પણ મનુષ્યપણું હશે; તો આ પાનિયું અથવા તો અમેરિકન સરકારનું એ વિષેનું પુસ્તક વાંચીને એ ભયંકર ભૂલ જરૂર સુધારી લેશે તથા એ કામ કળવકળથી બીજાઓને ગળે નહિ પહેરાવા દે એવી આશા છે. પ્રભુ એમને સન્મતિ આપી એ મહાપાપથી અને તેના ભયંકર ફળથી બચાવે તથા લોકો પણ એ વાસણો ભાગી નાખીને તેનાં ભારે નુકસાનથી બચે એવી યાચનાપૂર્વક ૐ तत्सत्

તા૦ ક૦ અંત્યજો, ભીલો, કાળીપરજ વગેરે આવી બાબતોથી સાવ અજાણ્યા હોવાથી આવાં વાસણો જરૂર વાપરતા હશે. તો એ પ્રજાની સેવા કરી રહેલા સજ્જનો ઉપલી હકીકત પણ તેમને ખાસ કાળજીપૂર્વક સમજાવે અને ઉપયોગી થાય તેમ હોય તો અહીંથી હેંડબીલો મંગાવ્યા કરે એવી ખાસ યાચના છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકાશકનું નિવેદન

વિવિધ ગ્રંથમાળાના દર વર્ષે બાર અંક નીકળતા, તે આ પ્રસંગે બે વર્ષે પૂરા થશે. એમાંના ૨૪૧ થી ૪૬ સુધીના ૭ અંક એ ગ્રંથરૂપે અત્યાર અગાઉ નીકળ્યા છે તે વિવિધ ગ્રંથમાળાના સં. ૧૯૮૭ના એકવીસમા વર્ષના ગણી તે પછીના ૨૪૭ થી ૨૫૨ સુધીના ૭ અંક ચાલુ બાવીસમા વર્ષના—અર્થાત્ સં. ૧૯૮૮ ના ગણવાનું રાખ્યું છે. એ પૈકી ચાર અંક તરીકે આ "વૈદ્યક સંબંધી વિચારો" નીકળે છે. બાકીના બે અંક એક પુસ્તકરૂપે બનતાં સુધી આવતા પોષમાસમાં નીકળશે અને તે રિવાજ મુજબ વી. પી. થી મોકલાઈ ૧૯૮૯ ના ત્રેવીસમા વર્ષનું લવાજમ રૂ. ૫) મંગાવી લેવાશે.

આર્યભિષક્‌ની સાતમી આવૃત્તિ ૧૯૮૭ ના ચાતુર્માસમાં નીકળેલી તેની છેવટે વૈદ્યક વગેરેના જે ઉપયોગી લેખ ચાલીસેક પૃષ્ઠમાં છપાયા હતા તે હાલની આઠમી આવૃત્તિમાં (સુધારાવધારારૂપે તેટલો ઉમેરો થવા વગેરે કારણે) લીધા નથી. ગ્રંથનું કદ થોડું વધવા દઇને એ લઇ શકાત; પરંતુ વૈદ્યકને લગતા કુદરતી અને બીજા ઉપકારક ઉપાયો સંબંધી જે લેખ સામયિક પત્રો વગેરેમાંથી ચૂંટાતા રહી ભેગા થએલા, તેમજ શુભસંગ્રહના સાત ભાગો દ્વારા એ પ્રકારના જે અનેક લેખ છૂટા છૂટા નીકળેલા; તે પણ આર્યભિષક્‌ના પાઠકો માટે ખાસ જાણવા જેવા અને તેમની સેવામાં રજુ કરવા જેવા હતા. આથી એ સર્વ લેખોમાંથી ખાસ વધુ મહત્ત્વના જણાય તે તાછી તાછીને એક જુદા ગ્રંથરૂપે પ્રસિદ્ધ કરવાનું ઠર્યું હતું અને તેથી પછી એ સામગ્રી બનતી કાળજીથી અનેક વાર તપાસાઇ તેમાંના જે જે લેખ એક યા બીજી દૃષ્ટિએ વધુ અગત્યના જણાયા તેજ આ ગ્રંથમાં સંગ્રહાયા છે.

વિવિધ ગ્રંથમાળાના ગ્રાહક બંધુઓને, આર્યભિષક્‌ની હાલની આઠમી આવૃત્તિ લેનારા દરેક બંધુને, તથા એની આગલી આવૃત્તિ લેનારા અને બીજા જે કોઇ ઇચ્છે તેઓને આ ગ્રંથ વધુ છૂટથી અને સહેલાઈથી મળે એવા હેતુથી વીસ હજાર પ્રત છપાઇ છે; તથા આવતા માગશર માસ સુધી તે અર્ધા મૂલ્યે આપવા ગોઠવણ થઇ છે.

વ્યાધિઓ થવાજ ન પામે અને થાય તો કુદરતી ઉપચારોથી ટાળી શકાય, એ પણ આ પુસ્તક યોજવામાં મુખ્ય હેતુ હોવાથી એ પ્રકારના લેખ આમાં છૂટથી યોજાયા છે.

લંઘન, સૂર્યસ્નાન, વ્યાયામ, સ્વેદન, બસ્તી ઇત્યાદિ ઉપચારોનો અનુભવ કે ઉંડી માહિતી જેમને ન હોય તેમને એ કુદરતી ઉપાયો કરવામાં પ્રથમ જરા વસમા જેવું ભાસે એ સ્વાભાવિક છે. પણ જેઓ એવા ઉપચારોને બહુ આકરા, નુકસાનકારક, અશક્ય અથવા નકામા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

13579
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માની લે છે તેઓ તો ભૂલજ કરે છે. આશા છે કે આ પુસ્તક જે સજ્જનો કાળજીથી વાંચશે તેમને એવી ભ્રાન્તિ નહિ રહે; અને એવા કુદરતી ઉપાયો કેટલા બધા ઉપકારક, રોગનિવારક તથા શારીરિક તેમજ માનસિક બળ અને આરોગ્યને વધારનારા છે તે વગેરે સારી રીતે સમજાશે; તથા વિધિપૂર્વક અજમાવવાથી અનુભવસિદ્ધ ખાત્રી પણ થશે.

બહુશ્રુત પાઠકો તો આવી બાબતોથી અજાણ્યા હોય નહિ; પરંતુ એવા વાંચનાર ઓછા હોવાથી ઘણાખરાઓની દૃષ્ટિ ખાવા-પીવાનાં ઔષધો તરફ વધારે રહે એ સ્વાભાવિક છે. વળી એ વનસ્પતિ વગેરેના ઉપચાર યથાવિધિ અને પથ્યાપથ્યના પાલનપૂર્વક કરવાથી ગુણકારી પણ થાય છેજ; એટલે એ પ્રકારના પણ કેટલાક સાદા અને ઘરગતુ ઉપાય આમાં અપાયા છે. "આર્યભિષક્" ગ્રંથ એવા ઉપાયોથી ભરપૂર હોવા છતાં આ ગ્રંથમાં તે એટલા માટે યોજાયા છે કે એમાંના કેટલાક આર્યભિષક્‌માં હતા નહિ અથવા આમાં છે તે પ્રકારે યોજાયલા ન હતા.

વ્યાધિ થવાજ પામે નહિ, એ પ્રકારની જાળવણીથી તથા કુદરતી ઉપાયોના ઉત્તમ લાભોથી લોકસમૂહ મોટે ભાગે અજાણ્યો હોવાથી "આર્યભિષક્"ની ત્રીજી આવૃત્તિ સંવત ૧૯૭૦ માં છપાઈ ત્યારથી દરેક આવૃત્તિના નિવેદનમાં એ બહુ અગત્યની બાબત તરફ પાઠક બંધુઓનું ધ્યાન ખેંચવામાં આવતું રહ્યું છે. અહીં એ ઉલ્લેખ થોડા સુધારાવધારા સાથે અપાય છેઃ—

"વ્યાધિ થયા પછી ઉપાય વગેરે કરવા, તેના કરતાં તો તે વ્યાધિજ થાય નહિ એવું જ્ઞાન અને જાળવણી હોય એજ ઘણું શ્રેષ્ઠ છે. વળી ખાવાપીવાનાં ઔષધો કરતાં અન્ન જળ સ્થળ અને વાયુ વગેરેનો સમજણપૂર્વક સદુપયોગ તથા જરૂરી ફેરફાર કરવામાં આવે; તથા ઉપવાસ, સ્વચ્છતા, વ્યાયામ, સ્નેહન, સ્વેદન, વમન, બસ્તી, આનંદ, શાંતિ, ભાવના, સુવિચાર, સત્સંગ, સદ્ગ્રંથ, તેમજ માટી, સૂર્યપ્રકાશ અને રંગના ઉપચાર, ઇત્યાદિ ઉત્તમ અને પથ્ય પ્રકારો સેવવામાં આવે; તથા કુપથ્ય સંયોગો અને આહારવિહારાદિથી દૂર રહેવામાં આવે એ કેટલું બધું જરૂરી અને લાભકારી છે; એ માટે લંબાણ નહિ કરતાં એટલુંજ કહેવાનું કે એવી બાબતોની માહિતી સૌ કોઇએ જરૂર મેળવવી જોઇએ. તેમજ શાણા સજ્જનોએ એ પ્રકારની જાળવણી રાખી રોગોના સપાટામાં અવાય નહિ તેમ કરવું જોઇએ. વળી જેઓ રોગમાં આવી પડયા હોય તેમણે પણ એવા એવા કુદરતી ઉપચારોજ જરૂર જોગ સેવવા જોઇએ. બુદ્ધિમાન વૈદ્યો અને ડૉકટરોએ તો એવી બાબતોનો ઉંડો અને યથાવત્ અભ્યાસ કરવો જોઇએ; તથા એ પ્રકારની જાળવણી અને ઉપચારો લોકોને સમજાવતા રહી તેમને આ નવીન જેવા દેખાતા માર્ગ તરફ ધીરજથી વાળવા જોઇએ. દરદીઓએ પણ આ કુદરતી નિયમો અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉપચારોનું મહત્વ ધ્યાનમાં લઇને તેના ખાસ જ્ઞાનવાળા અને અનુભવવાળા ઉપચારકોની સલાહ તથા આશ્રય લેવાં જોઇએ."

'એ કુદરતી નિયમો અને ઉપચારો વગેરે આપણા પ્રાચીન ચરક, સુશ્રુત, વાગ્ભટ આદિ વૈદ્યક ગ્રંથોમાં એવી સૂક્ષ્મ રીતે અને વિસ્તારથી સમજાવ્યું છે કે હાલના પાશ્ચાત્ય ગ્રંથોમાં એ પ્રકારનું જાણવાનું ભાગ્યે મળે. માટે જો એમાંથી એવી બાબતોનું કાળજીપૂર્વક અવલોકન કરીને તથા પાશ્ચાત્યોના પણ ઉપકારક વિચાર, પ્રકાર અને અનુભવ વગેરે ધ્યાનમાં લઇને તેને અનુસરતી સામાન્ય જાળવણી પણ જનસમાજને તથા વિદ્યાર્થીઓને શીખવાય-સમજાવાય તો વ્યાધિઓના ઘણાખરા સંભવ અને ઉદ્ભવ આપોઆપજ ટળી જાય તથા થયેલા વ્યાધિઓ પણ એ કુદરતી ઉપચારો અને નિયમોના સેવન વડે સહેલાઈથી મટી જાય."

"ખરૂં જોતાં તો એવા કુદરતી ઉપચારો, તથા વ્યાધિ થવાનો પ્રસંગ આવે નહિ એવા આહારવિહારો, નિયમો અને રીતિરિવાજ વગેરે સમજાવનારા ગ્રંથો હવે જનસમાજ માટે આર્યભિષક્ કરતાં પણ વધારે જરૂરી છે. યુરોપ-અમેરિકામાં તો એવા ગ્રંથ પુષ્કળ નીકળ્યા છે અને નીકળ્યા કરે છે તથા એવા ઉપચારકો પણ હવે જ્યાં ત્યાં મળી આવે છે. આપણા દેશમાં એવા ઉપચારકો અને એવા ગ્રંથો હજી નહિ જેવાજ છે."

હવે આ ગ્રંથ "વૈદ્યક સંબંધી વિચારો" માટે વધુ કહેવાનું કે—

આ પુસ્તકમાં સામાન્ય અનુક્રમણિકા ઉપરાંત વિષયવાર વિશેષ અનુક્રમણિકા એટલા માટે અપાઇ છે કે અમુક બાબત વિષેના લેખ વગેરે આ પુસ્તકમાં કયાં કયાં છે તે તે જરૂર પડતાં ઝટ જાણી શકાય.

આ ગ્રંથમાં કોઇ કોઇ બાબત ઉપર એકથી વધુ લેખ હોવાનું કારણ એ દરેક લેખમાં જુદી જુદી વિશેષતા હોવાનું છે, તો કોઈ વાર એક લેખ છપાયા પછી બીજો એથી ચઢિયાતો મળવાથી લેવાયો હોય છે.

આ પુસ્તક સમાપ્ત થયા પછી **સુવિચાર સામગ્રી** નામે નાની ચોપડી જોડેલી જણાશે. એમાંનો એકે એક લેખ અથવા ઉતારો પ્રથમ વિવિધ ગ્રંથમાળાનાં પુસ્તકોમાં તથા પૂંઠાં ઉપર ચડાવાતા કાગળો પર છપાઇ ચૂકયો હતો; છતાં આમાં તે એવી આશાથી યોજાયા છે કે વિવિધગ્રંથમાળા કરતાં આ ગ્રંથની ૪-૫ ગણી પ્રતો છપાયલી હોવાથી તેના પ્રત્યેક પાઠક બંધુ આ "વૈદ્યક સંબંધી વિચારો" વાંચે-વિચારે, તેની સાથે આવી થોડીક ધાર્મિક અને સામાજિક વિચારોની સામગ્રી પીરસાય તે પણ એક વાર તો તેઓ કાળજીપૂર્વક વાંચવા-વિચારવાની મહેરબાની કરે.

મેસ્મેરિઝમ અથવા પ્રાણ-ચિકિત્સા એ શીર્ષક એક મોટો લેખ આ ગ્રંથમાં ત્રણ કડકે છપાયલો જણાશે. ભૂતપ્રેતની હયાતી હોય તોપણ તેના કરતાં તેના વળગાડનો વહેમ અને ભયજ માણસોને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વધારે નડે છે; તથા પ્લેગ, કૉલેરા વગેરેમાં પણ ખુદ એ રોગો કરતાં એના વહેમ અને ભયજ વધુ નુકસાન કરે છે; એ વાત આ લેખ ભાર દઇને તથા અનેક રીતે સમજાવે છે. વળી એ પ્રકારના તથા બીજા વ્યાધિઓ દૂર થાય એવા માનસિક અને કુદરતી ઉપાયો આમાં લેખક મહાશય ઠીક સમજાવે છે. આ વિષયના પેટામાં સમાયલા અગીઆર લેખ આગળ પાછળ મળી આવ્યા તેમ તેમ છપાવાથી એમાંનો કયો ભાગ પ્રથમ તથા કયો પછી વાંચવો તે આમાં ૬૩૩ મા પૃષ્ઠની શરૂમાં સૂચવાયું છે. આ અગત્યના લેખ લખનાર "કલ્પવૃક્ષ"ના સુયોગ્ય સંપાદક ઉજ્જેનનિવાસી શ્રીયુત દુર્ગાશંકરજી નાગર છે, તથા લખનૌના સુપ્રસિદ્ધ "સુધા" માસિક દ્વારા પ્રસિદ્ધ કરનાર શ્રીમાન દુલારેલાલજી ભાર્ગવ છે. આ પ્રકારે એ ઉપકારક લેખ "સુધા"માં છપાયો હતો તો વિશેષ પ્રચારરૂપ લોકહિતાર્થે તે આ પુસ્તકમાં લેવાનું સૂઝયું હતું. જેથી ગુજરાતી પાઠકો તરફથી એ બંને મહાશયોનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ. વિશેષમાં પરોપકારપ્રેમી સર્વ હિંદી અને ગુજરાતી પત્રકારો, સંપાદકો, લેખકો અને અધિપતિ મહાશયોને વિનંતિ છે કે આ પ્રકારના વિશેષ અગત્યના વિચારો અને લેખો તરફ તેઓ વિશેષ ધ્યાન આપવા મહેરબાની કરે.×

આ "વૈદ્યક સંબંધી વિચાર"નું કદ અને ખર્ચ વધે તે વધવા દઇને એની છેવટે ઉપરોક્ત ૮૪ પૃષ્ઠની "સુવિચાર સામગ્રી" જે ઉદ્દેશ અને

× ઉપલી બાબત લખાયા પછી શ્રીયુત દુર્ગાશંકર નાગરજી દ્વારા ઉજ્જેનથી નીકળતા "કલ્પવૃક્ષ" માસિકનો એપ્રિલ ૧૯૩૨ નો અંક જોવામાં આવતાં જણાયું કે ઉપલા ૧૧ લેખ "પ્રાણચિકિત્સા" નામક હિંદી પુસ્તકરૂપે તેમના તરફથી છપાયા છે. ઉપરોક્ત માહિતી પ્રથમ હોત તો બહુ તો એ માહિતી ગુજરાતી પાઠકોને પહોંચાડી શકાઇ હોત; પણ સર્વેશ્વરને એ મહત્ત્વપૂર્ણ વિચારો આ પ્રકારે વીસ હજાર પ્રતો દ્વારા પુષ્કળ પાઠકોની સેવામાં પહોંચાડવા હશે, એટલે એ માહિતી પાછળથી મળી છે.

વિશેષ અનુકૂળતા ઇચ્છનારે એ "પ્રાણચિકિત્સા" નામક મહત્ત્વનો હિંદી ગ્રંથ ખરીદવા જેવો હોઇ મૂલ્ય ૧) અને મળવાનું સ્થળ "કલ્પવૃક્ષ" કાર્યાલય, મુ. ઉજ્જેન છે. "કલ્પવૃક્ષ"નો ઉપરોક્ત અંક જોતાં એમાં કુદરતી ઉપચારના તથા આધ્યાત્મિક લેખો સારા સારા આવતા હોવા જોઇએ. એના વાર્ષિક રૂ. ૨) છે. એ ઉપરાંત શ્રીયુત નાગરજી મહોદયે આધ્યાત્મિક મંડળ સ્થાપી તેની પંદર શાખાઓ જુદાં જુદાં શહેરોમાં કાઢી છે; તેના પ્રબંધક તથા ઉપચારક સજ્જનોનાં નામઠામ ઉપરોક્ત અંકના પૂંઠા ઉપર આપીને વિશેષમાં લખ્યું છે કે એ સ્થળોમાં કેવળ માનસિક શક્તિ, આધ્યાત્મિક શક્તિ અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા દ્વારાજ ઉપાયો કરાય છે અને તે મફત કરાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ધોરણથી પીરસાઇ છે; તેજ ઉદ્દેશ અને ધોરણથી ઉપરોક્ત "મેસ્મેરિઝમ અથવા પ્રાણુ-ચિકિત્સા"વાળો (કુલ ૮૭ પૃષ્ઠનો) લેખ પાઠક બંધુ-ઓની સેવામાં સાવ મફ્ત* પીરસાયો છે. આ વાત એ ઉપરથી જણાઇ રહેશે કે વિવિધ ગ્રંથમાળાનાં વાર્ષિક મૂલ્યને ફાળે આ લગભગ આઠસો પૃષ્ઠના ગ્રંથનું મૂલ્ય કમમાં કમ રૂ. ૨) આવે તેને બદલે છસો પૃષ્ઠ જોગું રૂ. ૧॥ જ રખાયું છે.

એ ઉપરાંત આ ગ્રંથ સાથે વિવિધ ગ્રંથમાળાના પ્રત્યેક ગ્રાહક બંધુ પર જે થોડી થોડી વસ્તુઓ જે હેતુથી મોકલાઇ છે તે હકીકત આની પહેલાંનાં પૃષ્ઠમાં છપાયલી હોઇ તે પણ ખાસ ધ્યાનથી વાંચવા વિનંતિ છે.

કોઈ કોઇ પૂછતા કે, વિવિધ ગ્રંથમાળાનાં પુસ્તકોને હવે કેમ આટલી બધી વાર લાગે છે? પરંતુ ૧૯૮૭ નું મૂલ્ય વી. પી. દ્વારા મંગાવવાની સૂચના સ્વામી વિવેકાનંદ ભાગ ૧૨-૧૩ માં અપાઇ તે સાથે સૂચવાયું હતું કે, એક બે વર્ષ પ્રેસ બંધ રાખવા વિચાર હોવાથી એ વર્ષનાં પુસ્તકો એકને બદલે બે વર્ષે પૂરાં થાય તો તે સંભવિત છે.

પરંતુ પ્રેસ તો હજી બંધ રાખી શકાયું નથી. કેમકે કલ્પનામાં નહિ એટલી ઝડપથી આર્યભિષક્‌ની સાતમી આવૃત્તિ ઉપડી જઇ હજારોને નહિ મળી શકવાથી આઠમી આવૃત્તિ છાપવા જરૂર પડી; સરલાર્થવાળી ભગવદ્‌ગીતા ખૂટતાં તેની બે પ્રકારની આવૃત્તિઓ છપાઇ; તથા આર્યભિષક્‌ના ઉમેરારૂપ આ ગ્રંથ છપાયો. પણ આ પ્રકારે આ ૧૯૮૮ ની સાલ સમાપ્ત થવા આવી છે; તેની સાથે તુલસીકૃત રામા-યણ, જ્ઞાનેશ્વરી ગીતા તથા ભાગવત જેવા મહત્ત્વના ગ્રંથ પણ પાછા ખૂટવા આવ્યા છે. આથી દેખીતી રીતે એ ફરી છપાવાની જરૂર છે; તેમ લોકપુણ્ય તથા ઇષ્ટકૃપા પણ એ બાબતની પ્રેરણા અને બીજા અનુકૂળ સંયોગો દર્શાવે છે; જેથી ૧૯૮૯ માં પણ પ્રેસ ચાલુ રહી એ મોટા ગ્રંથો સાથે ગ્રંથમાળાનાં પુસ્તકો પણ છપાશે. પણ તે સવડે સવડે છપાય તેમ હોવાથી આ વખત બન્યું છે તેમ ગ્રંથમાળાના

---

* અહીં 'મફ્ત' શબ્દ પણ ખરૂં જોતાં તો ખોટો છે. કેમકે એ તો જેમનું તેમને મળે છે અને આ સેવકનું એમાં કહેવા માત્રનું પણ કાંઇ હોય તો તે "મુસા ભાઇનાં વા અને પાણી" જોગુંજ છે. જનવર્ગરૂપે જનાર્દન એ પ્રેમપૂર્વક સ્વીકારે એ પણ તેની કૃપાજ છે. આવી તેવી ચીજનું થોડુંક સ્થૂળ મૂલ્ય એટલા માટે નથી લેવાતું કે એ થોડાક સ્થૂળ પૈસા કરતાં વધારે કિંમતી ચીજોની (અર્થાત્ પાઠક બંધુઓના સમય, શ્રમ, કાળજી, વગેરેની) માગણી આ સેવક કર્યાજ કરે છે. અને તેથી ખરૂં જોતાં તો આનું નામ "મફ્ત સાહિત્ય" નહિ પણ "મોંઘું સાહિત્ય"જ ઠીક ગણાય.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નવા-ત્રેવીસમા વર્ષનાં પુસ્તકો પણ ૧૯૮૯ને બદલે ૧૯૯૦ સુધીમાં પૂરાં થાય તો નવાઈ નથી.

આ ગ્રંથમાંના પ્રત્યેક લેખ સાથે તેના લેખકનું નામ તથા જેમાંથી તે લેખ લેવાયો હોય તે પત્રનું નામ બનતાં સુધી અપાયું છે. આ સ્થળે તે તે સર્વ લેખક, સંપાદક અને પ્રકાશક સજ્જનોનો ઉપકાર માની કહેવાનું કે, એ લેખોમાં જે કાંઇ ઉપકારકતા જણાય તેનું મૂળ કારણ વાંચનાર બંધુઓનું પુણ્ય અને પ્રભુકૃપા હોઇ યશના અધિકારી તે તે લેખકો, સંપાદકો અને પ્રકાશક બંધુઓ છે અને ઓછપ વગેરે જણાય તેનું કારણ આ સેવકની અયોગ્યતા છે.

આ સંગ્રહમાંના કોઇ લેખ, લેખક, ઔષધિ, બનાવટ અથવા બીજી બાબત માટે કોઇને કાંઈ પૂછવા જેવું જણાય તો તે તેના મૂળલેખકને પૂછવું જોઇએ, અને લેખક બંધુનાં ઠામઠેકાણાં પણ તે લેખ પ્રથમ જ્યાં છપાયો હોય ત્યાંથીજ મળી શકે.

જે સજ્જનોને આમાં અગત્યની ભૂલચૂક વગેરે જણાય તે તેઓ યોગ્ય સુધારણા સાથે લખી મોકલવા કૃપા કરશે, તો તે ગ્રંથમાળાના કોઇ પુસ્તક દ્વારા યથામતિ પાઠકોની જાણમાં લવાશે.

સર્વના પરમ સુહૃદ **वैद्यो नारायणो हरिः** એમના અનંત મહત્ત્વને, અપાર ઔદાર્ય-સૌંદર્યને, તથા અપાર-અખૂટ વાત્સલ્ય અને ઉપકારોને પુણ્યશાળી પાઠક બંધુઓ અધિકાધિક સમજે-અનુભવે તથા અનન્ય શરણુતા-તલ્લીનતા-તન્મયતા પ્રાપ્ત કરી આધિવ્યાધિ તથા ઉપાધિમાત્રથી સદાને માટે મુકત બની રહે; એવી નાને મોઢે મોટી યાચના કરી ૐ **तत्सत्**

ભાદ્રપદ-૧૯૮૮ ભિક્ષુ-અખંડાનંદ

विजया दशमी का विजय-गीत

("હિંદુ પંચ"ના વિજયાંકમાંથી)

(રચયિતા—શ્રીયુત માતાપ્રસાદ ત્રિપાઠી "મહેશ")

વિજયે ! વિજય-ધ્વજા ફહરા દે.
ભારત કે કોને-કોને મેં, વિજય-પ્રભા છિટકા દે.
વીર-ભાવ કા ભારત મેં તૂ ડંકા આજ બજા દે!
લોભ મોહ-રિપુ પુણ્યભૂમિ સે, સુભગે ! દૂર બહા દે!
પાવન પ્રેમ-સંદેશ સુના કર પાપાચાર મિટા દે! વિજયે૦
ભાઇ-ભાઇ સબ મિલેં ગલે સે, ઐસી જ્યોતિ જગા દે.
દ્રોહ અનૈક્ય મિટેં ભારત કે, ઐકયભાવ સરસા દે! વિજયે૦
રાષ્ટ્ર-ભાવના ચારોં દિશિ મેં, શુચિ મહેશ પ્રકટા દે!
પરાધીનતા કે બંધન સે, ભારત મુકત કરા દે !
વિજયે ! વિજય-ધ્વજા ફહરા દે !

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भिक्षु अखंडानंदना के सस्ता साहित्य खाताना नामथी कोई ठगाशो नहि.

ત્યાગીના વેષમાં કોઇ ઠગ મોટીમોટી વાતો અને મીઠી બોલી વગેરેથી લાલચ આપીને પૈસા પણ ઠગી ગયો છે એમ નીચલા પત્ર ઉપરથી જણાય છે. ૧૯૮૭ ના ભાદરવા સુદ તેરશે એક ભાઇ પોરબંદર તાબાના કૂછડી ગામેથી આ સેવક ઉપર લખે છે કેઃ—

"આપશ્રી અહીંથી અમદાવાદ તરફ રવાના થયા ત્યારથી આજ દિવસ સુધી આપનો પત્ર નથી તો પરમ કૃપા કરી તુરતમાં પત્ર લખશોજી. અત્રે આપની કૃપાથી સર્વે આનંદમાં છે. આપના વર્તમાન સમાચાર નથી તો અમારો જીવ આપના તરફ લાગી રહેલ છે તો વિનાવિલંબે તુરત પત્ર લખશોજી."

"બીજું આપશ્રી કહેતા હતા જે હું ત્યાં જઇને તુરત તમો બંને સેવક માટે ગીતા નંગ બે તથા ... ... ફોટા મોકલીશ તો તે આપને યાદી માટે લખીએ છીએ તે જાણશોજી."

"આપશ્રી દીર્ઘ કાર્યમાં રોકાણા હશો તો આ બાબત ચુકી ગયા હશો, નહિતર પત્રનો વિલંબ થાત નહિ એવી અમોને પૂર્ણ આશા છે."

"આપશ્રી અહીંઆંથી રવાના થયા ત્યારે જે નોરના× ઘટતા પૈસા લીધા છે તે મોકલી આપશોજી."

"આ દીન સેવક ઉપર દયા કરી જો સ્કૉલરશીપનો બંદોબસ્ત થાય તો બહુજ સારૂં. ડીસેમ્બરની તા. ૪-૧૨-૩૧ના રોજ ટ્રેનીંગ કૉલેજ નવેસરથી ખુલશે તો તપાસ કરી મને વળતા પત્રથી લખી જણાવશો. જીંદગીનો ઉપકાર થશે, વળી બ્રાહ્મણનાં છોકરાં નભશે, વિદ્યાદાન જેવું શુભ દાન આપ અનેકને આપો છો તો આ સેવકને વિસારશો નહિ એજ અરજ."

એ ભાઇને ઉત્તરમાં ૨૮-૯-૩૧ એ લખેલું કેઃ—

"આ સેવક પોરબંદર કે આપને ગામે કદી આવ્યો નથી. કાઠિયાવાડમાં પગ મૂકયે પણ પાંચેક વર્ષ થયાં હશે. તો આ સેવકને નામે કોઇ માણસ આપને લાલચમાં નાખી પૈસા લઇ ગયો હોય એમ લાગે છે. એ માણસ કેવા રંગનો હતો, શરીરે કેવો હતો, અવાજ કેવો હતો, ઇત્યાદિ લખો તો આ સેવક પણ ધ્યાન રાખે."

પણ પછી એ ભાઇ તરફથી કાંઇ જણાયું નથી.

× × × ×

વિશેષમાં સર્વ કોઇને વિનંતિ છે કે, કોઇ પણ માણસ આ સેવક સાથે પૂર્વાશ્રમનો, આ આશ્રમનો અથવા કાર્યાલય સાથેનો યા કોઇ પણ પ્રકારનો સંબંધ કે પરિચય દર્શાવીને; અથવા બીજી કોઇ રીતે આ સેવકનું કે સસ્તા સાહિત્યનું નામ લઇને ઉતારાની, નોકરીની

× નોર એટલે રેલ્વેભાડાના બહાને પૈસા કઢાવેલા લાગે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કે અમુક તમુક પરોપકારને નામે નાણાં આપવા અપાવવાની લાલચ બતાવે તો (તેના સંબંધ કે પરિચયની વાત ખરી હોય તોપણ) તે ઉપરથી કોઇએ ભોળવાવા જેવું નથી. કોઇને પ્રથમ સારો સમજીને સંસ્થામાં રખાયો હોય અથવા પ્રસંગોપાત પત્રમાં સારા શબ્દ લખાયા હોય; પણ પછી કાળે કરીને ખરી યોગ્યતા સમજાઇ હોય એવું પણ અનેક વાર બને છે. માટે એવા તેવા આગલા પત્ર કે સંબંધ ઉપરથી, અથવા તો હાલમાં પણ કોઇ આ સેવકનો શિષ્ય, ગુરુભાઇ, મંત્રી સેક્રેટરી કે નોકર હોવાનું કહીને કાંઇ સગવડ યા સહાય માગે તોપણ અત્ર તરફના તાજા અને ખાસ પત્ર સિવાય આ કળીકાળમાં કોઇએ ભરોસો રાખવા જેવું નથી. પરોપકારના દેખાવ અથવા ત્યાગીના ડોળદ્વારા ગરીબોની સેવા માટે કાંઇ દવા કે પુસ્તકાદિ તેના ખરા અધિકારીને આપવા અર્થે વિનામૂલ્યે મેળવી તેમાંથી વેચી વેચાવીને ગાંઠે બાંધે અથવા તો ત્યાગી તરીકે ગૃહસ્થાશ્રમીઓ પાસેથી "ફોઇની ખારેક"ની પેઠે એક યા બીજા પ્રકારનો બદલો મેળવે, એવા પણ જણાયા છે. હાલમાંજ છાપામાં વાંચેલું કે કરાંચી તરફ દશેક ભેખધારીઓ ખાતર પાડવાનાં હથીયાર રાખી રાત્રે તે ધંધો કરતા અને દિવસે પૈસા તથા પેટપૂજાદિ સારી પેઠે મેળવતા. પરિણામે એમને કોરટે પણ ઠીક સજા કરી છે.

વીસેક વર્ષ પર એક માણસ બહારગામમાં "લોકોને ટપાલખર્ચ ન લાગે તે સારૂ સસ્તા સાહિત્યમાંથી મને મોકલ્યો છે" ઇત્યાદિ કહીને પુસ્તકો વેચતો ફરતો તે વિષે પણ કશાકમાં લખવું પડેલું.

ટુંકમાં જણાવવાનું કે, કોઇ ગમે તેમ કહે અથવા અત્ર તરફનો પત્ર બતાવીને પણ કાંઇ ઇચ્છા બતાવે તો તેના વિષે તથા પત્ર ખરો છે કે બનાવટી તે વિષે પણ અમદાવાદ પૂછયા વિના કોઇએ ભોળાવવા જેવું નથી.

ઉપર છાપ્યો છે તે પત્ર મળ્યો તો સર્વ કોઇને સૂચવવા આ હકીકત લખાઈ, તેથી એ પત્રવાળા ભાઇનો ઉપકાર માનવો જોઇએ.

સજ્જનો પ્રત્યે એક બીજી પણ વિનંતિ કે, આ સેવકનું કાગળપત્રનું ઠેકાણું સસ્તુ સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય–ભદ્ર પાસે–અમદાવાદ છે. પણ તેને મહાત્મા કે દાતાર સમજીને કોઇએ તેની પાસે આવવા જેવું, માગવા જેવું, બીજી ત્રીજી વાતે વળવા જેવું, નિમંત્રણ આપવા જેવું કે તેડાવવા જેવું જરા પણ નથી. એક તો આ સેવક વિદ્વાન નથી, અમદાવાદમાં ટકીને રહેતો નથી; અને નાછૂટકે રહેવું પડે ત્યારે પણ અમદાવાદ કે મુંબઇના કાર્યાલયમાં અથવા જ્યાં પણ હોય ત્યાં એક યા બીજી રોકાણ આખો વખત પહોંચે છે; માટે સર્વ સજ્જનો પાસે ક્ષમા યાચી ૐ **તત્સત્**

સં. ૧૯૮૮–ભાદરવા વદ ૫ **ભિક્ષુ–અખંડાનંદ**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ફરીથી અર્ધા મૂલ્યે—આવતા માગશર સુધી

(નીચલા ગ્રંથો નથી ખપતા, અને તેથી સસ્તા કાઢી નંખાય છે, એવું જરાય નથી; પણ થઇ રહેલાં અને ખાસ માગણીવાળાં પુસ્તકો ફરી છપાયલાં અને એમાં લોકપુણ્યે બીજો સુયોગ મળ્યો છે તેથીજ આ પ્રકારે જ્ઞાનપ્રચારનો હેતુ વધારે પાર પડી શકે છે.)

૧—आर्यभिषक् अथवा हिंदुस्थाननो वैद्यराज

આઠમી આવૃત્તિ, ૬ાા×૧૦ નાં પૃષ્ઠ ૮૫૬

અમદાવાદમાં ૩) અન્યત્ર ૩ાા, તરતમાં અર્ધું

ગઇ સાલના ચાતુર્માસમાં આ વૈદ્યક ગ્રંથની સાતમી આવૃત્તિ આઠ હજાર પ્રતમાં પ્રસિદ્ધ થઇ ત્યારે અર્ધા મૂલ્યને લીધે ૩–૪ હજાર પ્રત તરતમાં જવી ધારેલી; પરંતુ બાઇંડરને ત્યાંથી રોજ બંધાઇ આવે તેટલી તરત ઉપડી જાય અને પછી સાંજસુધી ઘણા સજ્જનોને ફેરો પડતો. ઘણીખરી પ્રતો એ રીતે જઇ પાંચસોક પ્રત થોડા ફરમા ખૂટવાથી મોડી બંધાઇ તેજ ૨ાા થી ૩) માં વેચાઇ હતી.

એ અર્ધા મૂલ્ય વખતની માગણી જોતાં ૨૫–૩૦ હજાર પ્રત હોત તોપણ ઉપડી જાત; જેથી આ આઠમી આવૃત્તિની ૧૨૫૦૦ પ્રત છપાઇ છે અને એમાંની અર્ધી પ્રતો સુધી, તથા ૧૯૮૯ના માગશર આખર સુધીમાં એથી ઓછી જાય તો માત્ર તેટલી પ્રતો સુધી, અર્ધી કિંમતે આપવાની ગોઠવણ રખાઇ છે. જો એ અર્ધી પ્રતો માગશર અગાઉ ખપી ગઈ તો માત્ર ત્યાં સુધીજ એ અર્ધી કિંમત રહી એ પછી પુરી કિંમત જારી થશે. આ સિવાય નીચલો ગ્રંથ આર્યભિષક્ના ઉમેરારૂપ હોવાથી તે પણ એની સાથે જરૂર લેવો જોઇએ.

૨—वैद्यक संबंधी विचार अथवा आर्यभिषक्नो उमेरो—आ ग्रंथ पोतेज

૫×૯ નાં પૃષ્ઠ ૭૮૦, અમદાવાદમાં ૧ાા, બીજે ૧ાાા, તરતમાં અર્ધું

આ ગ્રંથ વૈદ્યકને લગતા કુદરતી તથા બીજા બહુ ઉપયોગી ઉપાયો અને વિચારોથી ભરપૂર તથા આર્યભિષક્ના ઉમેરારૂપ હોવાથી આર્યભિષક્ તથા આ ગ્રંથ બંને ભેગાજ અર્ધા મૂલ્યે અપાશે. આ બંને ગ્રંથના અમદાવાદમાં રૂ. ૪ાા અને મુંબાઇ ઈત્યાદિમાં રૂ. ૫ા છે; પરંતુ ૧૯૮૯ ના માગશર આખર સુધી એથી અર્ધી કિંમતે મળશે.

જેમને આ "વૈદ્યકવિષેના વિચાર" માત્ર એકલું લેવું હશે તેઓ પણ અર્ધી કિંમતે લઈ શકશે; પણ એકલું આર્યભિષક્ એ રીતે અપાશે નહિ. વિવિધ ગ્રંથમાળાના ગ્રાહકોને તો આ ગ્રંથ મળ્યોજ હોય એટલે તેમને આર્યભિષક્ની સાથે નહિ લેવો પડે. પણ એ કારણ તેઓ પોતાના રજીસ્ટર નંબર તથા નામઠામ સાથે દર્શાવવાની કૃપા જરૂર કરે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

३–आरोग्य विषे सामान्य ज्ञान

લેખક મ૦ ગાંધીજી, પાંચમી આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ ૧૪૪, મૂલ્ય ૦। તરત માટે અર્ધું. રોગો થાય નહિ, અને થયેલા રોગ સાદા, વગર ખર્ચના તથા કુદરતી ઉપાયોથી મટે એવી અનેક રીતો આ પુસ્તકમાં છે.

४–५–सामाजिक टुंकी वार्ताओ–बे ग्रंथमां

આ વાર્તાઓના સાત ભાગ વિવિધ ગ્રંથમાળાદ્વારા નીકળેલા તેની માગણી થયા કરવાથી આ બે ગ્રંથરૂપે તેની પુનરાવૃત્તિઓ છપાઇ છે. એમાંનો બીજો ગ્રંથ ચાલુ ૧૯૮૮માં છપાયો છે, તેની સાથે આગલે વર્ષ છપાયલો પહેલો ગ્રંથ પણ ૧૯૮૯ના માગશર આખર સુધી અર્ધા મૂલ્યે અપાશે. એ ગ્રંથોની વધુ માહિતી નીચે મુજબ છે.

(૪) સામાજિક ટુંકી વાર્તાઓ–ગ્રંથ પહેલો

કદ ૫×૯, પૃષ્ઠ ૬૦૦, મૂલ્ય ૨, તરતમાં ૧, મુંબાઈ ઇ૦માં ૧)≈

શરૂના ચાર ભાગોમાંની ૬૬ વાર્તાઓ આમાં હોઈ તેમાંની થોડીકનાં નામ:—વૃદ્ધ પતિ અને બાળક પત્ની, મૂર્ખ પતિ અને રાંક પત્ની, ભલી નિર્મળા, ગરીબાઇનો સંસાર, પ્રેમની કસોટી, નવવધૂનાં દુઃખ, અભિમાની સ્ત્રી, ગરીબ પાંચો પટેલ, ચૂડેલ અને ચોર, પુરુષનું ગૌરવ કોના હાથમાં ? પત્નીની વીરતા, દોરાધાગાના ઢોંગ, સ્નેહનો જય, શારદાચરણનું ભોપાળું, ઈત્યાદિ ઈત્યાદિ.

(૫) સામાજિક ટુંકી વાર્તાઓ–ગ્રંથ ૨ જો

કદ ૫×૯, પૃષ્ઠ ૫૭૬, મૂલ્ય ૧॥, તરતમાં ૦॥।, મુંબઇ ઇ૦માં ०॥।≈

પાછલા ત્રણ ભાગોમાંની ૫૭ વાર્તાઓ આમાં હોઇ થોડીકનાં નામ—અભણ સ્ત્રીની યાત્રા, વીરકન્યાની હિંમત, ચાહનો પ્યાલો કે લોહીનો ? સામાજિક અત્યાચાર, સમજદાર સાસુ, પશુમાંથી મનુષ્ય, બાબુ અરવિંદ ઘોષનો પત્ર, સચ્ચાઇનું ફળ, એક જણને કેટલી ભૂમિ જોઇએ ? ઇશ્વરી ન્યાય, ગરીબની હાય, પુત્રીનો પૈસો, દાનો દુશ્મન, ગરીબાઇનો ભોગ, સદ્‌ગુણી પુત્રી, સ્વરાજ્યનું મૂલ્ય, કંજુસની કર્મકથા, દેશસેવા શી રીતે કરૂં ? કનૈયાનું કલ્પાંત, પતિવ્રતાની દિવ્યતા, પ્રેમની પરાકાષ્ઠા, અબળાનું સાહસ ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ.

(ગઇ સાલ આર્યભિષક્‌ની સાતમી આવૃત્તિ નીકળી તે અરસામાં બીજાં થોડાંક પુસ્તકોની નવી આવૃત્તિઓ નીકળેલી તે પણ અર્ધા મૂલ્યે અપાઇ હતી. એ પછી આર્યભિષક્‌ની આઠમી આવૃત્તિ પણ એજ ધોરણે નીકળવી ઠરવાથી એ પુસ્તકોનું અર્ધું મૂલ્ય વચમાં બંધ નહિ થતાં જારી રહ્યું છે. અને ૧૯૮૯ ના માગશર આખર સુધી જારી રહેશે. એ પુસ્તકોની હકીકત નીચે મુજબ છે.)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૬–ભાગ્યના સ્રષ્ટાઓ

આ લોકપ્રિય ગ્રંથ સુધારા સાથે બીજી વાર છપાયલો હોઇ કદ ૫×૯, પૃષ્ઠ ૫૬૪, મૂલ્ય ૧॥. તરતમાં ૦॥।, મુંબઈ ઇ૦ માં ૦॥।=

આમાંના થોડાક વિષયો—મનુષ્ય જોઇએ છે. ખરા મનુષ્યને ઈશ્વર પણ મદદ કરે છે. શક્તિવાળાનીજ વાત જગત સાંભળે છે. માર્ગ શોધી કાઢો યા નવો કરો. વિઘ્નોનો ઉપયોગ. એક અવિચળ લક્ષ્ય. કશી સહાય વિના કીર્તિ મેળવનારા નિર્ધન છોકરાઓ. પુષ્કળ ધન અને બધા ખિતાબો કરતાં ચારિત્ર્ય વધુ જોરાવર છે. ત્રેવડ ત્રીજો ભાઇ છે. જ્યાં જુઓ ત્યાં તકજ તક છે. તમારી જાતના સ્વામી બનો. પ્રત્યેકનું સ્વર્ગ તેની પાસે છે. ઈત્યાદિ ઇત્યાદિ.

૭–સુખ સામર્થ્ય સમૃદ્ધિ અને વિચારોના ચમત્કાર

૫×૯નાં પૃષ્ઠ ૪૦૦, મૂલ્ય ૧, તરતમાં ૦॥, મુંબઇ ઇ૦ માં ૦॥=

આ ગ્રંથ પણ ઉપલા લેખકનો હોઇ અમેરિકામાં દર માસે આવૃત્તિ છપાતી હતી. ગુજરાતીમાં આ બીજી આવૃત્તિ સુધારા સાથે છપાઇ છે.

આમાંના થોડાક વિષય:—ઉદારાત્મા આપીને શ્રીમંત થાય છે અને કંજુસ સંગ્રહ કરીને રંક બને છે. ભક્તાત્માને નવીન બળ મળ્યા કરી ઉન્નતિના આકાશમાં તે ગરુડની પેઠે ઉડશે. તે દોડશે પણ થાકશે નહિ અને બોજો ઉપાડશે પણ બેશુદ્ધ બનશે નહિ. તમે કેવા થશો તેની અગમચેતી તમારો આદર્શ કહી આપે છે. વિકાસ પામો કે ક્ષીણ થાઓ. વિચાર સુધારો એટલે તમે પણ સુધરશો. શાશ્વત યૌવન આપણામાંજ છે. ઉત્સાહ, હિંમત, આશા ને આનંદ એ તો વ્યાધિ ટાળવામાં દવા કરતાં બહુ વધારે મદદ કરે છે.

૮–આર્યધર્મનીતિ અને ચાણક્યનીતિસાર

આ પુનરાવૃત્તિમાં ૫×૬॥।નાં પૃષ્ઠ ૨૪૦, મૂલ્ય ૦।~ પાકુ ૦।≈ માગશર સુધી અર્ધું છે. આમાં ધર્મ અને નીત સંબંધી શ્લોકો ગુજરાતી અર્થ સાથે હોઇ કેટલાક તો ખાસ કંઠ કરવા જેવા છે. તેમાંની થોડીક બાબતો આ પ્રમાણે છે:–તેજ અને ક્ષમા. ઉદ્યમ અને ખંત. દાન અને અહિંસા. જ્ઞાન અને સત્ય. દંપતિધર્મ અને નારી-ધર્મ. જીવિકા અને અર્થવ્યવહાર. સજ્જન અને દુર્જન. સપૂત અને કપૂત. રાજનીતિ. સદાચાર. આરોગ્ય ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ.

૯–પ્રભુમય જીવન

થોડા સુધારા સાથે પાંચમી આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ ૨૦૮, મૂલ્ય ૦।, પાકુ ૦।~ તરત માટે અર્ધું. **આમાંની થોડી બાબતો:**—વિશ્વનું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સર્વોત્તમ સત્ય. પ્રેમનો પ્રભાવ. જ્ઞાન અને પ્રતિભા. શક્તિ અને વૈભવ. મહાત્મા અને જગદુદ્ધારક થવાનો નિયમ. સર્વ ધર્મોમાં રહેલી સમાનતા. સર્વોત્તમ સંપત્તિ પામવાનો સરસ માર્ગ. ઇ૦ ઇ૦

૧૦–સુબોધક નીતિકથા

સ્વર્ગસ્થ બીરબલજીએ આ ૧૫૨ અસરકારક નાની વાર્તાઓ પ્રાણી, ઝાડ ઇત્યાદિને લાગુ પાડીને લખેલી તેની આ ચોથી આવૃત્તિ છે. કદ ૫×૬ાાા, પૃષ્ઠ ૨૪૦, મૂલ્ય ૦।– પાકું ૦।≈, તરતમાં અર્ધું.

આમાંની થોડી બાબતો–ડંખ તોડેલો વિંછી. વાઘમામા ને ફાલુ માસી. માંદો ધણી ને હેતાળ સ્ત્રી. ગુરુ થઇ બેઠેલો સરડો. ઢોરોની હડતાળ અને વરૂને તડાકો. વાઘણ અને બકરી. બકરી તથા કૂતરીનો કજીયો. પોપટને પિંજરે બેઠેલો કાગડો. બ્રાહ્મણ અને મહાદેવજી. ચશ્માવાળો ઘુવડ. વાંદરો અને બંદુક. ઘાયલ.વાઘ અને પરગજુ વૈદ્ય. લંબકર્ણ ગધેડો. સરસડાના બાપનું શ્રાદ્ધ. બોલતી ઘોર અને ચોરીનો માલ. સિંહ અને આગગાડી. દિલાવર ઘોડો ને અદેખો કૂતરો. ગધાગધીનું સુધરેલું જોડું. ઉદ્યમી મરઘો ને આળસુ માણસ. ઠગારાં શિયાળ અને લોભી કૂતરાં. ઉજ્જડ ગામનો એરંડો પ્રધાન. ઇત્યાદિ

૧૧–સોનેરી સૂચનો અને સુવિચાર સામગ્રી

“સોનેરી સૂચનો”વાળી ચોપડી ગઇ સાલના ચોમાસામાં ત્રણ વાર છપાયા છતાં માગણીને પહોંચી વળેલી નહિ. હાલ યથાસંયોગ એમાં બીજા થોડાક રૂડા વિચાર ઉમેરાઇને એ ચોપડી **“સુવિચાર સામગ્રી”** ના નામથી આ પુસ્તકની છેવટે જોડાયલી છે. એ પછી એમાં પણ અગત્યનો ઉમેરો થઇ આ પુસ્તકનું કદ કદાચ “સોનેરી સૂચનો” કરતાં બેવડું થવા જશે. અને એનું ઉપર મુજબનું નામ રખાઈ એકેક પ્રત ગ્રંથમાળાના દરેક ગ્રાહક બંધુ ઉપર ‘વૈદ્યક સંબંધી વિચારો” સાથે એવા હેતુથી મોકલાશે કે એના તરફ તેમનું ખાસ ધ્યાન ખેંચાય અને તેઓ દ્વારા લોકોમાં તે બને તેમ વધુ વંચાય. મૂલ્ય શુમારે ૪ પૈસા છપાઇ માગશર સુધી અર્ધા મૂલ્યે મળશે.

સૂચના–મૂળ સહિત સરલાર્થવાળી ગીતાની ૧૦ મી આવૃત્તિ (પાકું પૂંઠું ૦)≈) તથા માત્ર સરલાર્થવાળી ગીતા (પાકુ પૂંઠું ૦)≈) આ બંને થોડા માસપર છપાઇ છે. અને માગશર સુધી ૦)ાા કમી છે.

સસ્તુ સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય

ભદ્ર પાસે, અમદાવાદ અને કાલબાદેવી, મુંબઇ–૨

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ખાખરાના મૂળના અર્કની યોજના

આ પુસ્તકની છેવટે પૃષ્ઠ ૬૫૫માં છાપ્યા મુજબનાં અથવા સહેજ સુધારેલાં હેંડબીલ વિવિધ ગ્રંથમાળાના ગ્રાહકોને આ ગ્રંથ સાથે થોડાં મોકલાશે; એમાં ખાખરાના અર્ક વિષે જે હકીકત છપાઇ છે તે તો દરેક વાંચશેજ. એ વિષે વધુ હકીકત નીચે મુજબ છે.

વર્ષેક દિવસ પર માત્ર અર્કની હકીકત હેંડબીલો વગેરેમાં છપાયલી તેમાં અર્ક કાઢવાની એક રીત છપાઈ હતી; એ પછી બે રીતો છપાઇ હતી; પરંતુ હવે તો એમાંની એક ઉત્તમ રીતજ છપાયા કરે છે.

એ શરૂનાં હસ્તપત્રાદિમાં વઢવાણના માજી પોલીસ સુપ્રીન્ટેન્ડન્ટ શ્રીયુત ભૂરાભાઇ કસળચંદ મહેતાના પત્રોનો સારાંશ નીચલા ભાવનો છપાયો હતો—

"સને ૧૯૨૩માં મારી બંને આંખોએ મોતિયો આવવાથી નોકરી છોડવી પડી. સ્વ. પઢિયારજીનો લેખ "ગુજરાતી"માં છપાયલો; તે વાંચી ખાખરાનાં મૂળનો અર્ક કાઢીને આંજવાનું શરૂ કર્યું. આથી મોતિયો ગળી ગયો અને વાઢકાપની જરૂર રહી નહિ. પછી આ દવા ઘણાઓને મફત આપી તેમને પણ ફાયદો થયો. ટુંકામાં ખાખરાના અર્કથી આંખનાં દરદોમાં અને મોતિયામાં પણ ફાયદો થયાના ઘણા અનુભવ ત્રણ વર્ષમાં થયા છે. આ દવાનો ખંતથી ઉપયોગ કરવાથી ડૉક્ટરોની વાઢકાપમાંથી બચી જવાશે."

"કેટલાક દિવસ આ અર્ક આંજવાથી આંખની ઝાંખ મટી જાય છે; ખીલ, પડળ, ફૂલું, છારી, મોતિયો, ઝામરવા વગેરેમાં બીજી ઘણી દવાઓ કરતાં વધારે સારો ફાયદો થાય છે તથા આંખનું તેજ વધી ઘણા વિદ્યાર્થીઓનાં ચશ્માં ઉતરી જાય છે. × × × હું રોજ સવારે ખાખરાના અર્કમાં ત્રણ વાર સળી બોળી તે નાગરવેલના કોરા પાન ઉપર લગાવીને ખાઉં છું તેથી ભૂખ સારી લાગી દસ્ત સાફ આવે છે; જો કે હું અમુક રોટલીથી વધારે ખાતો નથી."

× × × ×

એ શરૂનાં હેંડબીલમાં વિશેષ એવા ભાવનું લખેલું કે, આ સેવક-(ભિક્ષુ–અખંડાનંદ)ને શુમારે ૧૯૮૩ માં ખાખરાનો થોડો અર્ક મળેલો તે ઋષિકેશમાં એક વૃદ્ધ સજ્જનને છેક નહિ જેવું દેખાતું તેમણે વાપરવાથી હવે તેઓ સારી પેઠે લખી વાંચી શકે છે.

× × × ×

આ અર્ક વાપરવાથી લાભ થાય અથવા ન થાય, તે જાણવા માગેલું; તે ઉપરથી લાભ નહિ થયાની ખબરો બહુજ થોડી મળી છે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને લાભ હજારોને થએલો જણાયો છે. ડૉક્ટરે ના પાડેલી એવા દરદીઓને તેમજ ડૉકટરના ઉપચાર નીચે શહેરમાં મહિનો માસ રહેવા છતાં મટેલું નહિ એવાને પણ આ અર્કથી સારો લાભ થયાના દાખલા મળ્યા છે.

વિવિધ ગ્રંથમાળારૂપ સાધન છતાં આ સંસ્થા તરફનાં પુસ્તકો-થી થયેલા લાભો વિષે અત્યાર સુધીમાં જે પુષ્કળ હકીકતો મળેલી તે જે કારણથી છપાઈ કે જળવાઇ નથી; તે કારણથી આ અર્ક વડે લાભ થયાના દાખલા પણ છપાયા કે સંગ્રહાયા નથી. એક વાત લખવા જેવી ખરી કે, સજ્જનો આવું તેવું હિત આ સેવકથી થયાનું કહે એ માત્ર એમની ઉદારતા છે. બાકી એમાં ખરૂં કારણ આ સેવકની ગતિ–મતિ નથી પણ લોકોનું પુણ્ય અને સર્વેશ્વર નિયંતા-જીની કૃપા, પ્રેરણા વગેરે અનુકૂળ સંયોગો છે. **"સકલ પદારથ હૈ જગમાંહી, કર્મહીન જન પાવત નાહીં."** મતલબ કે લોકોનું કંઇ પણ પુણ્ય જાગ્યું હોય તો તો **"ખુદા મહેરબાન, ગધા પહેલવાન"** અથવા **"मूकं करोति वाचालं, पंगुं लंघयते गिरिम्"** એની પેઠે તે સર્વશકિતમાન તો નાલાયકને પણ ઓઠુ બનાવી લે; પણ એથી ગાડાને છાંયે ચાલતું કૂતરૂ, ગાડું, ગાડાનું પૈડું, બળદિયું કે હાંકેડુ પણ એવો તેવો યશ સ્વીકારી શકે નહિ તેમજ પરમ પદાર્થમાં વિઘ્નરૂપ ગણાતું લાયકાતનું અથવા પ્રયત્ન કરનાર તરીકેનું દેહાભિમાન પણ દાખવી શકે નહિ. કારણ કે ગાડા વગેરેના મૂળ માલિકનીજ ગતિ–મતિ એ બધાંમાં તથા હાંકેડુમાં પ્રવર્તીને કામ કરતી કરાવતી હોય છે.

પાઠકો જાણીને રાજી થશે કે, ખાખરાનો અર્ક બનાવવાની રીત છૂટથી જાહેર થયા પછી સેંકડો ઠેકાણે એ અર્ક નીકળી પરોપકાર થાય છે તથા અનેકો બનાવીને વેચવાનો ઉપકાર કરે છે. લોકોની સુગમતા માટે સુરત, મુંબઇ તથા ભાવનગર વગેરેમાં પરોપકારી સજ્જ-નોએ એ અર્ક બનાવીને અથવા મંગાવીને નિષ્કામભાવે વેચવા–વેચાવવાની વ્યવસ્થા કરી છે. આવા સજ્જનો પોતાની હકીકતો અને અનુભવો બીજા સજ્જનોને કહેતા રહી તેમને એ રસ્તે પ્રેરતા રહે; તથા સારાં સારાં માસિકો અને વર્તમાનપત્રોમાં વિગતવાર લખી મોકલે તો તે ઘણા વધારે લોકોની જાણમાં આવે તેમજ બીજા એ દિશામાં કામ કરનારાઓને પણ કાંઇ ને કાંઇ જાણવા વિચારવા યા કહેવા જેવું મળી આવી એ રીતે પણ લોકસમૂહને લાભજ થાય.

દેશદશા એવી રહી કે બનાવવાની વિધિ જાહેર થતાં એવાઓ પણ નીકળેજ કે જેઓ વધારા પડતી સ્વાર્થવૃત્તિને લીધે ગમે તેમ બનાવી કાઢી વેચવા–વેચાવવા માંડે. એક બંધુ એવા ભાવનું લખે છે કે, આ અર્ક હવે ઘણા કાઢે છે, પણ ગામડાંમાં જણાયું કે કેટલાકો જે શીશીઓ વેચતા ફરે છે તેમનો અર્ક અસ્વચ્છ કે ભેળસેળવાળો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હોવો જોઇએ. કેમકે વાપરનારા કહે છે કે એનાથી ઠીક થતું નથી. એક વાર સસ્તુ સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલયમાં પણ અયોગ્ય અર્ક આવી વેચાયલો. આ સેવકની જાણ બહાર પણ આવું બન્યું એ દુઃખની વાત હોઇ સજ્જનો પ્રત્યે ક્ષમાયાચના છે.

ઉપલા કારણથી હવે વધારે ચોકસી રખાઈ અહીંની શીશીઓ ઉપર સસ્તા સાહિત્યના નામવાળી છાપેલી ટિકિટો ચોઢવાનું પણ લોકહિતાર્થે હવે જરૂરી થયું છે.

આ અર્ક કાઢવાનો આ સેવકને અંગત અનુભવ નહિ અને અમદાવાદમાં એ કામ કરવા કરાવવાની અનુકૂળતા નહિ; એટલે પ્રથમ તો સાવ ભરોંસેજ રહેવું પડેલું. પણ પછી ઇષ્ટકૃપાથી એવા સજ્જનો મળ્યા કે જેઓ લાગત ખર્ચ લેવાનો કે નિષ્કામતાનો ડોળ નહિ કરવા છતાં સારો અર્ક ઓછા ખર્ચે મોકલે છે; અને છતાં પણ એમાં એમને બચત થતી જાણવાનો આનંદ આ સેવકને મળે છે. હવે એ અર્કના સવારતલી જથાબંધ શીશા પેકીંગ, રસ્તા-ખર્ચ તથા ટ્રુટફૂટ વગેરેના ખર્ચ સાથે લગભગ રૂ. ૧) માં અને એક સ્થળેથી રૂ. સવા સુધીમાં પડે છે.

ઉપર પ્રમાણે થવાથી બીજા ખર્ચ સાથે જે એક ડ્રામ (પાંચ-આનીભાર) અર્કવાળી શીશીઓના ચાર પૈસા પ્રથમ હતા તે હવે ત્રણ પૈસામાં અને ૧૨ શીશીઓ આઠ આનામાં આપી શકાય છે. અને હવે તો એ કદની શીશીઓ જવા દઇને એથી બેવડા કદ અને અર્ક-વાળી શીશીઓ પાંચ પૈસાથી અને આઠ શીશીઓ નવ આનાથી, તથા અઢી તોલા અર્કવાળી શીશીઓ ચાર આને અને સવા રતલી શીશો બે રૂપીએ આપવાનું જારી થયું છે. તથા રૂ. ૧૦) ની દવાઓ સામટી લેનારને એથી પોણી કિંમતે અપાય છે.

આ માટેની શીશીઓ પણ વિદેશીને બદલે સ્વદેશી મળે તો ઘણું સારૂં. કોઇ કોઇ ઠેકાણે બનીને સસ્તી વેચાય છે; પણ આમાં ચાલે એવી હોતી નથી. જો સારી બનાવે અને વિદેશીથી પણ મોંઘી પડે તોપણ ખટકે નહિ, અને ગરીબોને રોજી મળે.

મુંબઇ વગેરેમાં ખાખરાના અર્કની ચારચાર ડ્રામવાળી એટલે સવા તોલાવાળી શીશીઓ હવે ચાર ચાર આને અનેક ઠેકાણે મળતી હોવાથી હવે ત્યાંના સસ્તા સાહિત્ય ખાતામાં જઇ ત્રણ માળની ચઢ-ઉતર કરવાની મહેનત અનેકોને મટવા આશા છે; અને એવી પણ આશા છે કે એ શીશીઓ વેચનારા બંધુઓ એના ઉપરની ટિકિટો વગેરે તરફ કાળજી રાખે છે તેમ એ અર્ક સુયોગ્ય અને સ્વચ્છ બનાવટવાળો મેળવવા માટે પણ રાખતા હશે; અને નહિ રાખતા હોય તો જરૂર રાખશે.

એ ચાર આને મળતી સવા તોલાની શીશીને બદલે હવે સસ્તુ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સાહિત્ય વ૦ કા૦ માં અઢી તોલાવાળી શીશી મળતી હોય, એ કાંઈ મોટા ફરક નથી. કેમકે જે અર્ક પાંચ રૂપીએ મળતો તે કોઈ રીતે અનેક ઠેકાણે ચાર ચાર આને મળે અને ગરીબો પણ તેનો લાભ લઈ શકે એજ મોટા ફરક છે અને એ પણ એક પ્રકારે ખાસ પરોપકાર છે.

ખાખરાના મૂળનો અર્ક જયારે કયાંય મળતો નહિ ત્યારે પોસ્ટ ભવાનીગંજવાળા બંધુએ આ અર્કની શીશી પાંચ રૂપીએ કાઢેલી એ પણ એક પ્રકારનો ઉપકારજ હતો. કેમકે એ રીતે પણ એ બંધુએ જાહેર સગવડ કરી હતી તો એ ચીજ ગરીબોના ખરની કિંમતે નીકળે એવી પ્રેરણા વહેલી જાગી. માટે સદ્‌ગત અમૃતલાલ સુંદરજી પઢિયાર, તથા શ્રીયુત કસળચંદભાઇની સાથે એ બંધુ પણ આ બાબતમાં એક પ્રકારે ધન્યવાદનેજ પાત્ર છે.

હવે અહીંની વાત પર આવીએ. ઉપરોક્ત પ્રકારે અર્કની યોજના શરૂ થઇ અને પછી મૂલ્ય વિશેષ ઘટયું એ આનંદની વાત છે. પણ હજી આ અર્ક વગેરે વધુ શાસ્ત્રીય રીતે તૈયાર થઇ વધુ ગુણકારી નીવડે તો સારૂં, એમ રહ્યા કરે છે. આ સેવકમાં એટલી ગતિમતિ નથી; એટલે લોકોનું પુણ્ય અને ઈશ્વરકૃપા હોય તોજ ઉત્તમ સંયોગો જાગી એવું તેવું થઇ આવે. અને વધુ કૃપા હોય તો તો આવાં તેવાં કાર્ય વધુ ઉત્તમ રીતે કરવા પાછળ તલ્લીન થયેલા માણસો પણ જોવામાં આવે; કે જેમનું કામ અને નિષ્ઠા જોઇને આવી તેવી બાબતો તેમને સોંપી દેવાનું અથવા પડી મૂકવાનું મન આપોઆપજ થઇ જાય! બાકી માત્ર પૈસાની કે પૈસાના નોકરોની સગવડથી કિંવા બાહ્ય બંધારણ કે ભપકા વગેરેથી તલસ્પર્શી યોગ્યતા, ઉંડી ધગશ અથવા સાચી સેવા ઉપજી આવે, અને સંગીન કામ તથા રૂડાં પરિણામ નીપજી પરમાત્મકૃપા કે લોકસમૂહનો ઉંડો વિશ્વાસ મળે એ તો મુશ્કેલજ છે. બાકી સર્વ કોટીનાં મનુષ્યોની પેઠે સર્વ પ્રકારનાં બંધારણો, દેખાવો તથા કામકાજોને અને હરેક પ્રકારની ચીજો વગેરેને જગતમાં સ્થાન તો મળે છે ને મળશેજ.

એક ભાઇએ એવા ભાવનું પૂછેલું કે, અર્કના કામને ન પહોંચી શકતા હો તો અમે તે કામ ઉપાડી લઇએ. આ વિષે કહેવાનું કે પ્રભુપ્રીત્યર્થ, પૂરી લાગણીથી અને અંગત ચોકસીથી લોકસેવા કરવાની ધગશવાળા સાચા માનવીઓને તો આખું જગત ઇચ્છે છે. અને મહત્ત્વનાં કામ તો આખા દેશમાં અને જગતમાં જયાં ત્યાં વાટ જોઇ રહ્યાં છે. ગુજરાતમાં અને દરેક પ્રાંતમાં આંખના અને બીજા એટલા બધા દરદી હોય છે કે, આ સંસ્થા દ્વારા આવું જરા તરા ચાલુ રહ્યું તો પણ એથી સેંકડોગણું કામ તો બાકીજ રહેલું છે. દેવમાનવોની દિવ્ય લાગણીને 'ઉંટનો હોઠ પડે તો ખાઊ" એવી શિયાળશાઇ વૃત્તિ હોતી નથી. એ દિવ્ય અને ઉંડી લાગણી જાગી હોય ત્યાં તો એવી તેવી તક માટે વધુ ખોટી નહિ થતાં (પાસે કોડી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ન હોય તો પણ) ઝટ સ્વતંત્ર તક, કાર્ય અને ક્ષેત્ર યોજી લઇ સર્વભાવે સમર્પિત થઇ જાય છે અને તેથી ફળેચ્છા ન હોય તો પણ સફળતા આવે છે. જ્યાં ઉદ્દેશરૂપી ગોટલો તથા તેને પાળવા પોષવાની નીતિરીતિ ઉત્તમ હોય ત્યાં આંબા પણ એવી એવી કેરીઓ આપનારા ઉગે છે કે પછી બીજાઓને પોતાના આંબાવાડિયાનું કામ શરમાઇને સુધારવું, સોંપવું યા તો બંધ કરવું પડે ! ધર્માદા ઇસ્પિતાલો વગેરે ખરા રૂપમાં જોવું હોય તો નડિયાદ, મીરજ, કાશીની રામકૃષ્ણ મિશનની ઇસ્પીતાલ વગેરેના સાચી ધગશવાળા મિશનરીઓનાં કામ ઉંડી દૃષ્ટિ અને લાગણીપૂર્વક જુઓ; અને બીજાં ધર્માદા ઔષધાલયો અને ઇસ્પીતાલો વગેરે જ્યાં ત્યાં જડી આવશે, તેમની નીતિરીતિ પણ એજ પ્રકારે અને છુપી પોલીસની પેઠે તપાસો; એટલે જ્યાં ત્યાં પોલંપોલજ જણાશે ! પછી ભલે લાખોની સગવડ, વિશાળ મકાનો અને મોટમોટાં નામો તથા ટ્રસ્ટો દેખાયા કરે અને સભાસોસાઇટીઓના ભપકાદાર સમારંભ થયા કરે.

છેવટે એજ કહેવાનું કે, આ અધમ ભિક્ષુ તો ઉત્તમ પ્રકારે કાર્ય જોયા વિના અથવા તો સર્વેશ્વરની પ્રબળ પ્રેરણા પામ્યા વિના હાથમાંનું કામ સોંપી દે, એ કરતાં તો ન થાય ત્યારે માંડી વાળવામાંજ વિશેષ લોકહિત જુએ છે. **सर्वे गुणाः कांचनमाश्रयंते** એવું સમજનારાઓથી તો પ્રભુ બચાવે ! સાચું સેવાક્ષેત્ર ! આ એલ્યુમીનિયમનીજ વાત લઇએ; એ ધાતુનાં વાસણ બનાવવા–વેચવાનું જે ભારે પાપ જ્યાં ત્યાં ચાલી રહ્યું છે તેને ટાળવાની ખાસ જરૂર કયા સજ્જનને નહિ જણાય ?

નીચલી ગીતાઓ તરતમાં વધુ સસ્તી છે.

भगवद्गीता मूळ तथा सरलार्थवाळी

આ ૧૦મી આવૃત્તિ હોઇ ચાલુ સાલમાં સંશોધનપૂર્વક છપાઇ છે. કદ ૩॥×૬, પૃષ્ઠ ૨૮૮, મૂલ્ય ૦)≈ પાકું પૂંઠું ૦)≋

भगवद्गीता–मात्र सरलार्थवाळी

આમાંના શ્લોકાર્થ વિશેષ સંશોધનપૂર્વક છપાયલા હોઇ ૩×૫નાં પૃષ્ઠ ૨૭૨, મૂલ્ય ૦)–॥, પાકું પૂંઠું ૦)≈

સૂચના—૧–ઉપલા દરેક ગુટકાનો માગશર સુધી ૦)૦॥ ઓછો છે. અમદાવાદ બહારનાં મુંબઈ વગેરે સ્થળોવાળા બબ્બે પૈસા વધુ લેશે. ૨–અનેક સજ્જનો ગીતાના ગુટકા દાન કે ભેટ આપવા માટે સાદાં પૂંઠાંવાળાં ખરીદે છે અને પાકા પૂંઠાના બે ચાર પૈસા વધુ ખર્ચવાથી તે ગુટકા કેટલાગણા વધુ પહોંચે છે તે વિચારતા નથી. જેથી હવે બંધાઇ ચૂકેલી સાદી પ્રતો પૂરી થયા પછી માત્ર પાકાં પૂંઠાંજ બંધાશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सामान्य अनुक्रमणिका

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૧	શારીરિક સુધારામાં હિંદુઓનું જંગલીપણું ...	૧
૨	શક્તિનો કુદરતી ખજાનો	૩
૩	સાદા આહારવિહારથી સર્વ દર્દો દફનાવવાની રીત ...	૭
૪	ઉપવાસનો એક ચમત્કારિક ઉપચાર	૧૨
૫	કહેવાતા સુધારાના ત્રણ શાપ—ચાહ કૉફી ને તમાકુ ...	૧૭
૬	ચાહ, કૉફી ને કોકો વહેલી પડાવે પોકો ! ...	૧૯
૭	ચા કૉફીનો બહિષ્કાર...	૨૪
૮	ગામઠી વનસ્પતિઓની સ્હા	૨૫
૯	તુલસીના ગુણ અને ઉપયોગ	૨૬
૧૦	નવું જગત	૩૧
૧૧	તમાકુ વિષે નામાંકિત ડૉકટરો શું કહે છે ? ...	૩૨
૧૨	તંબાકુના કડવા અનુભવ	૩૩
૧૩	તમાકુથી થતા ગેરફાયદા	૩૫
૧૪	ચા, બીડી, તમાકુ	૩૯
૧૫	ધૂમ્રપાન કરવાના ફાયદા	૪૨
૧૬	દાંત વિષે એક અદ્દ્ભુત વાત	૪૪
૧૭	સેકેરીન દેશનિકાલ	૪૪
૧૮	પરદેશી ખાંડ એટલે ભ્રષ્ટતાનો ભંડાર!	૪૫
૧૯	મૃત્યુલોકનું અમૃત—છાશ	૪૭
૨૦	ટર્પેન્ટાઇન (તરપીટન તેલ)ના ફાયદા	૪૯
૨૧	લીલનો ઉપાય—ગ્યાસતેલ	૫૦
૨૨	રાઈમીઠાની મહત્તા	૫૧
૨૩	ગુગળના ધૂપના ફાયદા	૫૬
૨૪	વડના ફાયદા	૫૮
૨૫	પગે ચાલવાના ફાયદા અને ખાસ જરૂર ...	૬૦
૨૬	મુડીવાદ અથવા મહેલાતની ફિલસૂફી	૬૦
૨૭	મોટરગાડી કે મોતગાડી ! ભારે ગજબ ...	૬૧
૨૮	આંખોની સંભાળ—કેવી રીતે વાંચવું ?	૬૨
૨૯	રબરનાં રમકડાંથી બાળકોને લાગુ પડતું ઝેર ...	૬૩
૩૦	ક્રોધથી માતાના ધાવણમાં ઉપજતું ઝેર	૬૩
૩૧	તમારાં બાળકો માટે ઉત્તમ શિક્ષણ	૬૪
૩૨	સ્ત્રીજાતિનું હૃદય સમજજો નહિ તો ગુનેગાર થશો. ...	૬૫
૩૩	લાખો જુવાન સ્ત્રીઓનાં ખૂન	૬૮
૩૪	ગંગાકિનારે કૂવો શામાટે ખોદો છો ?	૬૯
૩૫	ઉપવાસની શારીરિક બળમાં સહાય	૭૧
૩૬	સૂર્યતેજની [illegible] અસર	૭૫

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૩૭	સૂર્યના તાપના ફાયદા	૭૯
૩૮	શયા પાપડી અથવા શેવદાણા	૮૩
૩૯	પાચનશક્તિ કેમ બગડે છે ?	૯૩
૪૦	બંધકોશ	૯૫
૪૧	કબજીઆતનો કુદરતી ઉપાય	૯૯
૪૨	સબરસ–રામરસ–મીઠું	૧૦૩
૪૩	છોકરાંઓને છાનો ઉપદેશ	૧૦૭
૪૪	લાઠીમાર અને તેની સારવાર	૧૧૦
૪૫	કાળા દાણા...	૧૧૨
૪૬	ગામડાંના સાદા ઉપાય	૧૧૩
૪૭	માથાની અને આંખની ગરમીના ઉપાય	૧૧૫
૪૮	ઢોરના રોગો અને તેના ઉપાય	૧૧૮
૪૯	જનાવરોના પગેતણુ અથવા છટકરોગનો ઉપાય ...	૧૨૦
૫૦	આંબાનો રોગ ટાળવાનો અકસીર ઉપાય	૧૨૧
૫૧	સારણગાંઠનો ઉપાય	૧૨૨
૫૨	આંખનું ભક્ષણ કરવાનો ઉપાય	૧૨૩
૫૩	આહારથી પણ ઉંઘની કાળજી વધુ રાખો.	૧૨૪
૫૪	રાંધવામાં રાખવી જોઇતી સ્વચ્છતા	૧૨૬
૫૫	માંદાંને લાયક ચોખાની વાનીઓ	૧૨૯
૫૬	બાળકોના રોગના સામાન્ય ઉપચાર	૧૩૧
૫૭	યુરોપને ચકિત કરે એવો હળદરનો પ્રયોગ ...	૧૩૨
૫૮	થોડી પેટંટ દવાઓની બનાવટ...	૧૩૪
૫૯	પદવી વગરનો ડૉક્ટર	૧૪૩
૬૦	આ તે કારખાનાં કે કસાઇખાનાં ?	૧૪૬
૬૧	તંબાકુ અને તેની ઝેરી અસર	૧૪૭
૬૨	સાપ ઉતારવાનો ઘરગથ્થુ ઉપાય	૧૫૩
૬૩	સાપ કરડે ત્યારે શું કરવું ?	૧૫૫
૬૪	હરસ અને તેના અકસીર ઉપાય	૧૫૭
૬૫	દીર્ઘજીવી હોને કે ઉપાય	૧૬૨
૬૬	આચારની શુદ્ધિપ્રતિ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોનું ગયેલું લક્ષ્ય	૧૬૫
૬૭	સ્વચ્છતાના વિધિનિષેધો	૧૬૯
૬૮	બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં (પાછલી રાતે) ઉઠવાના લાભ ...	૧૭૧
૬૯	કબજીઆતનો આધાર આહાર ઉપર છે.	૧૭૪
૭૦	મિતાહારથી આરોગ્ય તથા આયુષ્ય વધે છે. ...	૧૭૮
૭૧	જઠર ઉપર કરાતા અત્યાચારના અનર્થો	૧૮૨
૭૨	ખરી અને ખોટી ભૂખ	૧૮૩
૭૩	આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્ય	૧૮૬

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૭૪	માંદા પડવું તે ગુનો છે અને દવા એ ધતિંગ છે....	૧૮૯
૭૫	ધન કરતાં આરોગ્યનું મૂલ્ય બહુ વધારે છે. ...	૧૯૩
૭૬	આરોગ્ય જાળવવાનો ઉત્તમ ઉપાય	૧૯૫
૭૭	આરોગ્ય તથા બળવિષે થોડાં સ્મરણો	૧૯૭
૭૮	આરોગ્યરક્ષણ	૧૯૮
૭૯	ગામડાંની શારીરિક અવદશા	૨૦૪
૮૦	આરોગ્યવિષે અગત્યના વિચારો ને સૂચનાઓ ...	૨૧૧
૮૧	ઉંઘના લાભ અને તે કેમ મેળવવવા ?	૨૩૭
૮૨	બાળકો માટે અગત્યની સૂચનાઓ	૨૪૪
૮૩	માટીનો મહિમા અને ઔષધરૂપે ઉપયોગ	૨૪૭
૮૪	આપણી જળચિકિત્સા	૨૬૯
૮૫	બિજનોર કે કોહનિ આશ્રમ મેં જલોપચાર ...	૨૭૨
૮૬	જમવાનો અને શાળાનો વખત...	૨૭૮
૮૭	આરોગ્યપ્રેમિયોં સે પૂછતાછ	૨૮૧
૮૮	ઉપવાસના ફાયદા	૨૮૩
૮૯	ઉપવાસ એ આરોગ્યરક્ષાનો મુખ્ય ઉપાય છે. ...	૨૮૮
૯૦	લંઘનના લાભ તથા અતિલંઘનની હાનિ ...	૨૯૨
૯૧	રાંદેરમાં એક માસનો ઉપવાસ	૨૯૮
૯૨	આરોગ્યને માટે ૩૨ દિવસનું લંઘન	૩૦૧
૯૩	નેવું દિવસનો મિ. રિચર્ડ ફૅાસેલનો ઉપવાસ ...	૩૧૫
૯૪	પ્રાતઃસ્નાન	૩૧૭
૯૫	પ્રૉ૦ રામમૂર્તિનું ભારે બળ અને ઉંચી ભાવના ...	૩૨૦
૯૬	કૌવત વધારવાની કસરતો	૩૨૪
૯૭	ડૉકટરે અસાધ્ય કહેલી ખોડ કસરતે મટાડી. ...	૩૨૮
૯૮	ચાલવાની કસરતનો અજબ લાભ	૩૩૦
૯૯	યુજન સેન્ડોએ શરીર કેવી રીતે ખીલવ્યું ? ...	૩૩૨
૧૦૦	આરોગ્ય અને બર્નાર મેકફેડન	૩૩૭
૧૦૧	બરનાર મેકફેડનનું પરોપકારી જીવન	૩૪૬
૧૦૨	આસનોથી રોગો ટાળવાનો અજબ નુસખો ...	૩૫૩
૧૦૩	યોગાસનોં કા પ્રભાવ–એક સજ્જન કા અનુભવ ...	૩૫૭
૧૦૪	આસન–વ્યાયામ કા મહત્ત્વ	૩૬૦
૧૦૫	શીર્ષાસન	૩૬૧
૧૦૬	મેસ્મેરિઝમ અથવા પ્રાણચિકિત્સા	૩૬૩
૧૦૭	તક્રચિકિત્સા–અથવા ધાટી છાશના લાભ ...	૩૯૩
૧૦૮	સંગીતની અસર	૪૦૫
૧૦૯	હાસ્યની કિંમત	૪૦૭
૧૧૦	થુંક–અમીરસ અથવા અમૃત	૪૦૯

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૧૧૧	સૂર્યનમસ્કારવિષયક એક પુસ્તક કા પરિચય ...	૪૧૨
૧૧૨	સૂર્યોપાસના એ વહેમ નથી.	૪૧૪
૧૧૩	જુજુત્સુ ઔર ઉસકી ઉપયોગિતા	૪૨૧
૧૧૪	બાળકોને કુટેવો પડતી અટકાવવાના સાદા નિયમો	૪૨૫
૧૧૫	શાકભાજી અને ફળાહારના લાભ	૪૨૬
૧૧૬	શંખના અને શંખનાદના ખાસ ગુણ	૪૩૦
૧૧૭	હિંગ અને લવંગમાં થતી ભેળસેળ	૪૩૧
૧૧૮	ખાંડને બદલે ગોળ ખાઓ.	૪૩૫
૧૧૯	શિંગોડાં	૪૩૭
૧૨૦	ટમાટા અને તેના ગુણ	૪૩૮
૧૨૧	બટાટાનો ખોરાક ઉત્તમ છે.	૪૩૯
૧૨૨	પોપૈયાંના ખોરાકતરીકે ફાયદા	૪૪૦
૧૨૩	૨૫૦ વર્ષ સુધી આયુષ્ય અને શક્તિ આપનારી દિવ્ય ઔષધિ–બ્રાહ્મી	૪૪૨
૧૨૪	કોણ કહે છે કે વનસ્પતિ નિર્જીવ છે?	૪૪૪
૧૨૫	લીમડામાંથી ઝરતું અમૃત	૪૪૭
૧૨૬	દાડમ અને તેનો ઉપયોગ	૪૫૦
૧૨૭	નાગરવેલના પાનના લાભ તથા હાનિ	૪૫૨
૧૨૮	મગજને કૌવત આપનાર એક ઉત્તમ ઔષધિ–શંખાવળી	૪૫૫
૧૨૯	હરડાં તથા ત્રિફળાંનો દવા તરીકે અનેક પ્રકારનો ઉપયોગ	૪૬૦
૧૩૦	બનાવટી ઘી	૪૬૨
૧૩૧	કેવળ દૂધના આહારના લાભ	૪૬૪
૧૩૨	દૂધ કેવી રીતે વાપરવું?	૪૬૮
૧૩૩	દહીંના લાભ	૪૭૨
૧૩૪	અપસ્માર–ફેફરાના થોડાક સાદા ઉપાય	૪૭૩
૧૩૫	શીતળાના સીતમ અને ઉપાય...	૪૭૫
૧૩૬	સ્ત્રીરોગ–અતિઆર્તવ–લોહીવાનો ઉપાય	૪૭૯
૧૩૭	રક્તપિત્તના ઉપાયની ડૉ૦ રાવની શોધ	૪૮૦
૧૩૮	ક્ષયરોગ કા નયા ઈલાજ	૪૮૧
૧૩૯	ક્ષયરોગ ઉપર લસણનો ઉપયોગ	૪૮૨
૧૪૦	પ્યાજ(કાંદા–ડુંગળી)ના ફાયદા	૪૮૫
૧૪૧	ગોપાલન	૪૮૬
૧૪૨	સાર્પ–વિજ્ઞાનીય	૪૮૭
૧૪૩	કૉલેરા અથવા કોગળિયું અને તેના ઉપાય	૪૮૮
૧૪૪	વાળાના અનુભવેલા ઉપાયો	૪૯૬
૧૪૫	મૂઢમારના દેશી ઉપાયો	૪૯૭
૧૪૬	દૂઝતા હરસના અનુભવી ઇલાજ ...	૫૦૩

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૧૪૭	પીપલકલ્પ-વર્ષો કે ભયંકર રોગો ધ્યાન દેં. ...	૫૦૪
૧૪૮	ઘરગતુ ઉપાયો, હુન્નરો અને સૂચનાઓ	૫૦૬
૧૪૯	અનુભૂત મહાવાજીકરણ યોગ	૫૧૩
૧૫૦	શક્તિવર્ધક થોડાક પાકો બનાવવાની રીતો ...	૫૧૬
૧૫૧	એકાદશી કા ઉપવાસ	૫૨૨
૧૫૨	દાંત અને મોઢાના રક્ષણ માટે ઉપયોગી સૂચનાઓ	૫૩૬
૧૫૩	ગામડાનું ભૂષણ-થોર...	૫૩૯
૧૫૪	વિટામિનનો આરોગ્ય અને આયુષ્ય સાથે સંબંધ ...	૫૪૫
૧૫૫	આંતરડાં કપાવવાની ચાલેલી ફેશન	૫૫૫
૧૫૬	શરદ્ ઋતુની માંદગી એ મળ ભરાયાની ચેતવણી છે.	૫૫૭
૧૫૭	બિહાર કે એક પરોપકારી વૈદ્યરાજ	૫૬૦
૧૫૮	આયુર્વેદ અને સરકાર	૫૬૩
૧૫૯	ધાર્મિક સંસ્થાના ડૉક્ટર-વૈદ્યોને	૫૬૬
૧૬૦	મેસ્મેરિઝમ અથવા પ્રાણચિકિત્સા	૫૬૭
૧૬૧	તક્ર	૬૦૨
૧૬૨	અમરિકા કી એક આદર્શ વ્યાયામ સંસ્થા ...	૬૧૨
૧૬૩	મિરજ મિશન હૉસ્પિટલ	૬૧૮
૧૬૪	આતપસ્નાન...	૬૨૭
૧૬૫	પ્રાણચિકિત્સા (સાંધણ)	૬૩૩

સુવિચાર સામગ્રી

૧	દરેકમાં રહેલું સર્વશક્તિમાન અનંત ચૈતન્ય ...	૬૬૨
૨	વિચારશક્તિના ચમત્કાર જરૂર જાણો.	૬૬૪
૩	પ્રભુપ્રેમ અને પરમહંસ શ્રીરામકૃષ્ણદેવ	૬૬૫
૪	સુધારકો, ધનવાનો અને ધર્મગુરુઓ	૬૬૬
૫	લોકસેવાની સમજણ અને ચાવીઓ.	૬૬૭
૬	આ તે તમારૂં ભણતર કે સત્યનાશ!	૬૬૮
૭	એકાન્ત અને એકાગ્રતા એટલે શું?	૬૬૯
૮	દૃઢ નિશ્ચય અને પ્રમાણિકતા	૬૬૯
૯	નાની જેવી ખામી અને ખુબીનાં મોટાં પરિણામ ...	૬૭૦
૧૦	ઉત્તમ ગ્રંથોનાં મૂલ્ય અને ઉપકાર	૬૭૧
૧૧	ખરાબ પુસ્તકોનાં નુકસાન	૬૭૨
	સુધારકો જોઇએ છે	૬૭૩
૧૨	સ્વામી રામતીર્થનાં થોડાંક વચનામૃત	૬૭૪
૧૩	અમારૂં પાયાભુત સાહિત્ય અને સંસ્કૃતિ ...	૬૭૬
૧૪	ભારતસંતાનો! તમારી શ્રેષ્ઠ સંસ્કૃતિ સંભાળો.	૬૭૭
૧૫	સ્વામી વિવેકાનંદજીનાં કેટલાંક વચનામૃત ...	૬૭૮

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૧૬	ગીતાજીવિષે મનહર છંદ	૬૮૧
૧૭	ધર્મરૂપી પ્યાલા–કોણ કોનો શત્રુ છે ?	૬૮૨
૧૮	ધર્મજ્ઞાન અને પદાર્થવિજ્ઞાન	૬૮૩
૧૯	રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવનાં થોડાં વચનામૃત... ...	૬૮૪
૨૦	અમજોના ખર્ચે ચાલતો ખ્રીસ્તીઓનો પ્રચાર ...	૬૮૪
૨૧	અંગ્રેજી શિક્ષા કા કુપ્રભાવ	૬૮૬
૨૨	સોનેરી સખુનો	૬૮૭
૨૩	નેપોલિયનની થોડીક ખાસ વિશેષતાઓ	૬૮૮
૨૪	નેપોલયનનો પુસ્તકપ્રેમ	૬૮૯
૨૫	નેપોલિયનનાં થોડાંક વચનામૃત...	૬૮૯
૨૬	સાચા સાધુ અને મહાન પુરુષો વિષે	૬૯૦
૨૭	થોડીક અગત્યની શિખામણો	૬૯૧
૨૮	સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિનાં સાધન	૬૯૨
૨૯	ઉત્તમ જીવનચરિત્રોની દિવ્ય અસર	૬૯૩
૩૦	સાવધાન ઓ રાજાઓ અને ધર્મગુરુઓ !... ...	૬૯૪
૩૧	લક્ષ્મીનો વાસ	૬૯૪
૩૨	ગૃહદેવીઓનું મંગલ ગીત	૬૯૫
૩૩	પુસ્તકો વિષે અનુભવીઓના વિચાર	૬૯૬
૩૪	મહારોગની મહૌષધિ	૬૯૮
૩૫	ધનના ગુલામો અને ધનરહિત ધનપતિઓ ...	૬૯૯
૩૬	ખોટા ગુરુઓથી ખરાબી	૭૦૩
૩૭	નાનાં ઘરોમાં મોટાં હૃદય કેવાં હોય છે !	૭૦૪
૩૮	સારા નરસાની સાચી પીછાણ કરતાં શીખો. ...	૭૦૮
૩૯	સાહિત્યસમ્રાટ બંકિમચંદ્રનાં વચનામૃત	૭૧૦
૪૦	મહાત્મા થવાનો સાચો માર્ગ	૭૧૧
૪૧	સફળતા અને નિષ્ફળતાની સાચી સમજણ ...	૭૧૨
૪૨	ચઢતી અને પડતી તમારા વિચારોજ લાવે છે. ...	૭૧૪
૪૩	સારા માણસોનો પુસ્તકપ્રેમ કેવો હોય ?... ...	૭૧૫
૪૪	ઉત્તમ વૈદ્યો અને સ્વદેશી ઔષધોવિષે	૭૧૯
૪૫	વેદવાક્ય	૭૧૯
૪૬	રૂડા રાજવી અને સાચા શ્રીમાન કેવા હોય ? ...	૭૨૦
૪૭	પૈસો, મોજશોખ અને અધોગતિ	૭૨૧
૪૮	સારા ગ્રંથોના અસાધારણ ફાયદા	૭૨૨
૪૯	ગીતાજી વિષે અભ્યાસીઓના વિચાર	૭૨૫
૫૦	રામાયણનું મહત્ત્વ	૭૩૦
૫૧	મહાભારત શું છે ? શાથી વાંચવું–વસાવવું ? ...	૭૩૪
૫૨	સારા–માઠા પ્રસંગે જ્ઞાન–લહાણી	૭૩૯

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विषयवार अनुक्रमणिका

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
	કુદરતી ઉપાયેાનું મહત્ત્વ	
૨	શક્તિનેા કુદરતી ખજાનેા	૩
૩૬	સૂર્યતેજની અજાયબ અસર	૭૫
૩૭	સૂર્યના તાપના ફાયદા...	૭૯
૮૩	માટીનેા મહિમા અને ઔષધરૂપે ઉપયેાગ... ...	૨૪૭
૮૪	આપણી જળચિકિત્સા	૨૬૯
૮૫	બિજનેાર કે કેાહની આશ્રમ મેં જલેાપચાર... ...	૨૭૨
૧૦૬,૧૬૦,૧૬૫	મેસ્મેરિઝમ અથવા પ્રાણચિકિત્સા	૩૬૩,૫૬૭,૬૩૩
૧૦૮	સંગીતની અસર	૪૦૫
૧૦૯	હાસ્યની કિંમત	૪૦૭
૧૧૬	શંખના અને શંખનાદના ખાસ ગુણ	૪૩૦
૧૬૪	આતપસ્નાન...	૬૨૭
	ઉપવાસ અથવા લંઘનના ફાયદા	
૪	ઉપવાસનેા એક ચમત્કારિક ઉપચાર	૧૨
૩૫	ઉપવાસની શારીરિક બળમાં સહાય	૭૧
૮૮	ઉપવાસના ફાયદા	૨૮૩
૮૯	ઉપવાસ એ આરેાગ્યરક્ષાનેા મુખ્ય ઉપાય છે. ...	૨૮૮
૯૦	લંઘનના લાભ તથા અતિલંઘનની હાનિ ...	૨૯૨
૯૧	રાંદેરમાં એક માસનેા ઉપવાસ	૨૯૯
૯૨	આરેાગ્યને માટે ૩૨ દિવસનું લંઘન	૩૦૧
૯૩	નેવુ દિવસનેા મિ૦ રિચર્ડ ફૅાસેલનેા ઉપવાસ ...	૩૧૫
૧૧૧	સૂર્યનમસ્કારવિષયક એક પુસ્તક કા પરિચય ...	૪૧૨
૧૫૧	એકાદશી કા ઉપવાસ	૫૨૨
	ચાહ, કૅાફી, તમાકુ ઈત્યાદિનાં નુકસાન	
૫	કહેવાતા સુધારાના ત્રણ શાપ–ચાહ, કૅાફી ને તમાકુ	૧૭
૬	ચાહ, કૅાફી ને કેાકેા વહેલી પડાવે પેાકેા! ...	૧૯
૭	ચા–કૅાફીનેા બહિષ્કાર...	૨૪
૮	ગામઠી વનસ્પતિઓની ચ્હા	૨૫
૧૧	તમાકુવિષે નામાંકિત ડૅાક્ટરેા શું કહે છે?... ...	૩૨
૧૨	તંબાકુના કડવા અનુભવ	૩૩
૧૩	તમાકુથી થતા ગેરફાયદા	૩૫
૧૪	ચા, બીડી, તમાકુ	૩૯
૧૫	ધૂમ્રપાન કરવાના ફાયદા	૪૨
૬૧	તંબાકુ અને તેની ઝેરી અસર... ...	૧૪૭

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
	દૂધ-છાશ-દહીં, ઘી, વગેરેના ઉપયોગ અને ફાયદા	
૧૯	મૃત્યુલોકનું અમૃત-છાશ	૪૫
૧૦૭	તક્રચિકિત્સા-અથવા ઘાટી છાશના લાભ... ...	૩૯૩
૧૩૦	બનાવટી ઘી	૪૬૨
૧૩૧	કેવળ દૂધના આહારના લાભ	૪૬૪
૧૩૨	દૂધ કેવી રીતે વાપરવું ?	૪૬૮
૧૩૩	દહીંના લાભ	૪૭૨
૧૪૧	ગોપાલન	૪૮૬
૧૬૧	તક્ર	
	કસરત અને આસનના ફાયદા	
૨૫	પગે ચાલવાના ફાયદા અને ખાસ જરૂર	૬૦
૯૫	પ્રૉ૦ રામમૂર્તિનું બળ અને ઉંચી ભાવના ...	૩૨૦
૯૬	કૌવત વધારવાની કસરતો	૩૨૪
૯૭	ડૉકટરે અસાધ્ય કહેલી ખોડ કસરતે મટાડી. ...	૩૨૮
૯૮	ચાલવાની કસરતનો અજબ લાભ	૩૩૦
૯૯	યુજન સેન્ડોએ શરીર કેવી રીતે ખીલવ્યું ? ...	૩૩૨
૧૦૦	આરોગ્ય અને બર્નાર મેકફેડન	૩૩૭
૧૦૧	બરનાર મેકફેડનનું પરોપકારી જીવન	૩૪૬
૧૦૨	આસનોથી રોગો ટાળવાનો અજબ નુસ્ખો ...	૩૫૩
૧૦૩	યોગાસનોં કા પ્રભાવ-એક સજ્જન કા અનુભવ ...	૩૫૭
૧૦૪	આસન-વ્યાયામ કા મહત્ત્વ	૩૬૦
૧૦૫	શીર્ષાસન	૩૬૧
૧૧૨	સૂર્યોપાસના એ વહેમ નથી.	૪૧૪
૧૧૩	જુજુત્સુ ઔર ઉસકી ઉપયોગિતા	૪૨૧
૧૬૨	અમેરિકા કી એક આદર્શ વ્યાયામ સંસ્થા ...	૬૧૨
	ન સમજાય એવી ઝેરી વસ્તુઓનાં નુકસાન	
૨૯	રબરનાં રમકડાંથી બાળકોને લાગુ પડતું ઝેર ...	૬૩
૩૦	ક્રોધથી માતાના ધાવણમાં ઉપજતું ઝેર	૬૩
૬૦	આ તે કારખાનાં કે કસાઇખાનાં?	૧૪૬
	આરોગ્ય અને આયુષ્ય વિષે મહત્ત્વના વિચાર	
૬૫	દીર્ઘજીવી હોને કે ઉપાય	૧૬૨
૭૩	આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્ય	૧૮૬
૭૪	માંદા પડવું તે ગુન્હો છે અને દવા એ ધતિંગ છે....	૧૮૯
૭૫	ધન કરતાં આરોગ્યનું મૂલ્ય બહુ વધારે છે. ...	૧૯૩
૭૬	આરોગ્ય જાળવવાનો ઉત્તમ ઉપાય	૧૯૫
૭૭	આરોગ્ય તથા બળવિષે થોડાં સ્મરણો	૧૯૭
૭૮	આરોગ્યરક્ષણ	૧૯૮

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક

૮૦ આરોગ્ય વિષે અગત્યના વિચારો ને સૂચનાઓ ... ૨૧૧
૮૭ આરોગ્યપ્રેમિયોં સે પૂછતાછ ૨૮૧
૧૫૪ વિટામિનનો આરોગ્ય અને આયુષ્ય સાથે સંબંધ... ૫૪૫

આહાર-વિહાર અને આચારવિચાર

૧૬ દાંત વિષે એક અદ્ભુત વાત ૪૪
૧૭ 'સેકેરીન' દેશનિકાલ ૪૪
૧૮ પરદેશી ખાંડ એટલે ભ્રષ્ટતાનો ભંડાર ૪૫
૨૮ આંખોની સંભાળ-કેવી રીતે વાંચવું? ૬૨
૩૮ શયા પાપડી અથવા શેવદાણા ૮૩
૪૩ છોકરાંઓને છાનો ઉપદેશ ૧૦૭
૫૩ આહારથી પણ ઉંઘની કાળજી વધુ રાખો. ... ૧૨૪
૫૪ રાંધવામાં રાખવી જોઇતી સ્વચ્છતા ૧૨૬
૫૬ બાળકોના રોગના સામાન્ય ઉપચાર ૧૩૧
૬૬ આચારની શુદ્ધિપ્રતિ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોનું ગયેલું લક્ષ્ય ૧૬૫
૬૭ સ્વચ્છતાના વિધિનિષેધો ૧૬૯
૬૮ બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં (પાછલી રાતે) ઉઠવાના લાભ ... ૧૭૧
૭૯ ગામડાંની શારીરિક અવદશા ૨૦૪
૮૧ ઉંઘના લાભ અને તે કેમ મેળવવા? ૨૩૭
૮૨ બાળકો માટે અગત્યની સૂચનાઓ ૨૪૪
૮૬ જમવાનો અને શાળાનો વખત... ... ... ૨૭૮
૯૪ પ્રાતઃસ્નાન ૩૧૭
૧૧૦ થુંક-અમીરસ અથવા અમૃત ૪૦૯
૧૧૪ બાળકોને કુટેવો પડતી અટકાવવાના સાદા નિયમો ... ૪૨૫
૧૧૫ શાકભાજી અને ફળાહારના લાભ ૪૨૬
૧૧૯ શિંગોડાં ૪૩૭
૧૨૦ ટમાટા અને તેના ગુણ ૪૩૮
૧૨૧ બટાટાનો ખોરાક ઉત્તમ છે. ૪૩૯
૧૨૨ પેપૈયાંના ખોરાકતરીકે ફાયદા ૪૪૦
૧૫૨ દાંત અને મોઢાના રક્ષણ માટે ઉપયોગી સૂચનાઓ... ૫૩૬

ઉત્તમ વૈદ્ય-ડૉકટર કેવા હોય?

૫૯ પદવી વગરનો ડૉકટર ૧૪૩
૧૫૭ બિહાર કે એક પરોપકારી મહાન વૈદ્યરાજ અને તેમનો એક આયુર્વૈદિક આવિષ્કાર ૫૬૦
૧૫૯ ધાર્મિક સંસ્થાના ડૉકટર વૈદ્યોને ૫૬૬
૧૬૩ મિરજ મિશન હૉસ્પિટલ ૬૧૮

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
	રોગો અને તેના સાદા તથા સ્વદેશી ઉપાય	
૪૪	લાઠીમાર અને તેની સારવાર	૧૧૦
૪૬	ગામડાંના સાદા ઉપાય...	૧૧૩
૪૭	માથાની અને આંખની ગરમીના ઉપાય	૧૧૫
૫૧	સારણગાંઠનો ઉપાય	૧૨૨
૫૨	આંખનું ભક્ષણ કરવાનો ઉપાય	૧૨૩
૫૫	માંદાને લાયક ચોખાની વાનીઓ	૧૨૯
૬૪	હરસ અને તેના અકસીર ઉપાય	૧૫૭
૧૩૪	અપસ્માર–ફેફરાના થોડાક સાદા ઉપાય	૪૭૩
૧૩૫	શીતળાના સીતમ અને ઉપાય	૪૭૫
૧૩૬	સ્ત્રીરોગ અતિઆર્તવ–લોહીવાનો ઉપાય	૪૭૯
૧૩૭	રક્તપિત્તના ઉપાયની ડૉ૦ રાવની શોધ	૪૮૦
૧૩૮	ક્ષયરોગ કા નયા ઇલાજ	૪૮૧
૧૩૯	ક્ષયરોગ ઉપર લસણનો ઉપયોગ	૪૮૨
૧૪૩	કૉલેરા અથવા કોગળિયું અને તેના ઉપાય ...	૪૮૮
૧૪૪	વાળાના અનુભવેલા ઉપાયો	૪૯૬
૧૪૫	મૂઢમારના દેશી ઉપાયો	૪૯૭
૧૪૬	દૂઝતા હરસના અનુભવી ઇલાજ	૫૦૩
૧૪૮	ઘરઘતુ ઉપાયો, હુન્નરો અને સૂચનાઓ	૫૦૬
૧૪૯	અનુભૂત મહાવાજીકરણ યોગ	૫૧૩
૧૫૮	આયુર્વેદ અને સરકાર	૫૬૩
	અજીર્ણ અને બંધકોશ એનાં કારણ તથા ઉપાય	
૩	સાદા આહારવિહારથી સર્વ દર્દો દફનાવવાની રીત ...	૭
૪૦	બંધકોશ	૯૫
૪૧	કબજીઆતનો કુદરતી ઉપાય	૯૯
૬૯	કબજીઆતનો આધાર આહાર ઉપર છે. ...	૧૭૪
૭૦	મિતાહારથી આરોગ્ય તથા આયુષ્ય વધે છે. ...	૧૭૮
૭૧	જઠર ઉપર કરાતા અત્યાચારના અનર્થો	૧૮૨
૭૨	ખરી અને ખોટી ભૂખ	૧૮૩
૧૫૬	શરદ ઋતુની માંદગી એ મળ ભરાયાની ચેતવણી છે.	૫૫૭
	જનાવર કરડે તેના તથા ઢોર અને ઝાડના રોગના ઉપાય	
૪૮	ઢોરના રોગો અને તેના ઉપાય...	૧૧૮
૪૯	જનાવરોના પગેતણ અથવા છટકરોગનો ઉપાય ...	૧૨૦
૫૦	આંબાનો રોગ ટાળવાનો અકસીર ઉપાય ...	૧૨૧
૬૨	સાપ ઉતારવાનો ઘરગથ્થુ ઉપાય	૧૫૩
૬૩	સાપ કરડે ત્યારે શું કરવું ?	૧૫૫
૧૪૨	સાર્પ–વિજ્ઞાનીય	૪૮૭

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્રમાંક વિષય પૃષ્ઠાંક

અગત્યની ઔષધિઓ, તેના ઉપયોગ અને ફાયદા

૯ તુલસીના ગુણ અને ઉપયોગ ૨૬
૨૦ ટર્પેન્ટાઇન (તરપીટન તેલ)ના ફાયદા ૪૯
૨૧ લીલનો ઉપાય-ગ્યાસ્તેલ ૪૯
૨૨ રાઇમીઠાની મહત્તા ૫૧
૨૩ ગુગળના ધૂપના ફાયદા ૫૬
૨૪ વડના ફાયદા ૫૮
૪૨ સબરસ-રામરસ-મીઠું ૧૦૩
૪૫ કાળા દાણા ૧૧૨
૫૭ યુરોપને ચકિત કરે એવો હળદરનો પ્રયોગ ... ૧૩૨
૫૮ થોડી પેટંટ દવાઓની બનાવટ ૧૩૪
૧૧૭ હિંગ અને લવંગમાં થતી ભેળસેળ ૪૩૧
૧૧૮ ખાંડને બદલે ગોળ ખાઓ. ૪૩૫
૧૨૩ ૨૫૦ વર્ષ સુધી આયુષ્ય અને શક્તિ આપનારી દિવ્ય ઔષધિ-બ્રાહ્મી ૪૪૨
૧૨૪ કોણ કહે છે કે વનસ્પતિ નિર્જીવ છે? ૪૪૪
૧૨૫ લીમડામાંથી ઝરતું અમૃત ૪૪૭
૧૨૬ દાડમ અને તેનો ઉપયોગ ૪૫૦
૧૨૭ નાગરવેલના પાનના લાભ તથા હાનિ ૪૫૨
૧૨૮ મગજને કૌવત આપનાર એક ઉત્તમ ઔષધિ-શંખાવળી ૪૫૫
૧૨૯ હરડાં તથા ત્રિફળાંનો દવાતરીકે અનેક પ્રકારનો ઉપયોગ ૪૬૦
૧૪૦ પ્યાજ (કાંદા-ડુંગળી)ના ફાયદા... ... ... ૪૮૫
૧૪૭ પીપલકલ્પ-વર્ષો કે ભયંકર રોગી ધ્યાન દે. ... ૫૦૪
૧૫૦ શક્તિવર્ધક થોડાક પાકો બનાવવાની રીતો ... ૫૧૬
૧૫૩ ગામડાંનું ભૂષણ-થોર ૫૩૯

સામાજિક રૂઢિ-રિવાજ અને ધાર્મિક વિચારો

૧ શારીરિક સુધારામાં હિંદીઓનું જંગલીપણું ... ૧
૧૦ નવું જગત ૩૧
૨૬ મૂડીવાદ અથવા મહેલાતની ફિલસૂફી ૬૦
૨૭ મોટરગાડી કે મોતગાડી! ભારે ગજબ ૬૧
૩૧ તમારાં બાળકો માટે ઉત્તમ શિક્ષણ ૬૪
૩૨ સ્ત્રીજાતિનું હૃદય સમજજો, નહિ તો ગુનેગાર થશો. ૬૫
૩૩ લાખો જુવાન સ્ત્રીઓનાં ખૂન ૬૮
૩૪ ગંગાકિનારે કૂવો શામાટે ખોદો છો? ૬૯
૧૫૫ આંતરડાં કપાવવાની ચાલેલી ફેશન ૫૫૫

૧ થી ૫૨ સુવિચાર સામગ્રી ૬૬૧ થી ૭૪૦

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શુદ્ધિપત્ર

પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૧૦	૧૯	કોટલાંએ	કેટલાંએ
૯૩	૩	૫ ટકા	૯૫ ટકા
૯૩	૨૫	નુસાન	નુકસાન
૯૬	૧૮	જણાવીશ કે	જણાવી શકે
૧૧૩	૨૨	પહેલું	પડેલું
૧૪૦	૨૪	છટાંક	પાંચ તોલા
૧૪૨	૩૯	માટે	મટે
૧૫૧	૧	નેની	તેની
૧૬૨	૯	લાહ	લોહ
૨૨૪	૪–૫	એલ્યુમીનિયમાં	એલ્યુમીનિયમમાં
૨૬૦	૨૯	બજરની	બજર(તમાકુ)ની
૨૬૪	૨૩	ઉપચાર	ઉપચાર×

૨૬૪ નીચે ટીપ ઉમેરવી કેઃ—

× ધ્રાંગધરા તથા વાંકાનેર તરફ થતી રાતી માટીને ગેરૂ નહિ પણ **ધાડી** કહે છે. એવીજ પણ એથી ગાઢ રતાશવાળી માટીને **રમચી** કહે છે. એ રમચીને આ રાતી માટીના લેખની છેવટે **રંજિકા** નામ આપ્યું છે. આ ત્રણે એકબીજાથી ઉત્તરોત્તર વધારે ગુણાવહ મનાય છે. ધાડી સિવાયની બે જાતો કુંભાર વાપરતા નથી.

પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૨૬૮	૨૭	મદન	મર્દન
૨૭૬	૨૬	મીઠા	મીઠા(ખાંડ, સાકર)
૨૮૨	૨૭	આર	ઓર
૩૩૭	૨૬	સાધને	સાધનો
૩૪૧	૭	ફીકઝીલ	ફીઝીકલ
૩૫૩	૧૩	આસનપદ્ધાત	આસનપદ્ધતિ
૩૬૯	૨૧	કલ	કર
૪૩૫	૨૩	હેવાથી	હોવાથી
૪૪૭	૧૮	ઝેર	ઝરે
૪૮૪	૨૯	વસ્નુ	વસ્તુ
૫૧૨	૧૨	ગલીન મરીન	ગ્લીસરાઇન
૫૭૯	૧૯	શાક્ત	શક્તિ
૫૮૦	૩૨	મં	મૈં
૬૦૭	૧૧	શાક્ત	શક્તિ
૬૧૧	૩૩	રાજયક્ષ્યા	રાજયક્ષ્મા
૬૧૭	૧૭	હં	હૈં
૬૪૧	૨૩	વાતારણુ	વાતાવરણુ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वैद्यक संबंधी विचारो

१–शारीरिक सुधारामां हिंदीओनुं जंगलीपणुं

આપણો દેશ છેલ્લી સદી કરતાં જો કે હાલમાં સુધારાવધારામાં વીજળીની ઝડપે આગળ વધતો રહે છે પણ હાલની ઓલાદ શારીરિક બાંધામાં અને શક્તિમાં વધુ અને વધુ ઉતરતી જાય છે. એની સાબીતી તેઓને લાગુ પડતાં દર્દો અને તેઓમાં ભરજુવાન વયે નીપજતાં મરણો ઉપરથી મળી આવે છે. ગઇ સદીના આપણા બાપદાદાઓ અને હાલની ઓલાદની તંદુરસ્તી વચ્ચે ઘણો મોટો તફાવત જણાય છે. એ માટેનાં કારણો એક નહિ પણ અનેક છે; જેમાં મુખ્ય આર્થિક અને સંસારી સ્થિતિ છે. પણ એ ઉપરાંત જે મુખ્ય સબબ છે તે શારીરશાસ્ત્રના સિદ્ધાંતનું અજ્ઞાન છે. એના સબબે શું ખાવું અને શું ન ખાવું તે તેઓ સમજી શકતા નથી. વીસમી સદીના સુધારાએ આપણી શારીરિક શક્તિ સુધારવાને બદલે ઉલટી બગાડી નાખી છે. સુધારાએ તેમને ફેશનેબલ જીંદગી ગુજારવાનું શીખવવાથી તેઓ ખોટા સુધારાના ભોગ થઇ પડ્યા છે અને મરણપ્રમાણ–તે પણ જુવાનીમાં મરણ પામવાનું પ્રમાણ–ભયંકર હદે વધી ગયું છે. બીજા શબ્દોમાં કહું તો હાલનો સુધારો હાલની ઓલાદની સુખાકારી માટે મોટા શાપસમાન થઇ પડયો છે.

જ્યાંસુધી આપણા શરીર પ્રત્યેની ફરજમાં સાવચેત થઇશું નહિ ત્યાંસુધી આપણે હિંદીવાનો સુધરેલા પ્રજાના બરોબરીમાં કદી પણ ઉતરી શકવાના નથી. અમેરિકા, ઇંગ્લંડ અને જર્મનીની દરેક સુધરેલી પ્રજા જે પહેલો ફરજ બજાવે છે તે પોતાની કોમની શારીરિક સુખાકારીમાં ચાલુ અને ચાલુ સુધારોવધારો કરવાની છે. તેમનો મુદ્રાલેખ પહેલી તંદુરસ્તી અને તે પછી બીજા બધાનો બનેલો છે. એવીજ રીતે જ્યાંસુધી હિંદીવાનો તરફથી કામ લેવામાં આવશે નહિ ત્યાંસુધી હિંદીવાનો શારીરિક સુધારાવધારામાં જંગલી પ્રજાઓથી પણ પછાતજ રહેવાના. તેઓ તંદુરસ્તીની કદર ત્યારેજ કરે છે, કે જ્યારે તેઓ ભયંકર બિમારીઓથી પટકાઇ બિછાને પડે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આપણા હિંદીવાનોની મુખ્ય ખામી કુદરતી કાયદાકાનુનો અને શારીરિક શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતનું કેવળ અજ્ઞાનપણું છે. કેટલા હિંદીવાનો પોતાની તંદુરસ્તી કેમ જાળવવી તેથી જાણીતા છે? હું કહું છું કે, બહુજ થોડા. પોતાની હોજરીને કયો ખોરાક રુચતો થઈ પડે છે, અને કયો ખોરાક બીનઅનુસરતો થઇ પડે છે, તે જાણવાની દરકાર કેટલા હિંદીવાનોને હોય છે? હું ફરીથી કહું છું કે બહુજ થોડા. કેમકે હિંદીવાનોનો સર્વથી મોટો ભાગ એમજ માને છે કે, આ સઘળા જ્ઞાનની જરૂર તબીબો માટે હોય છે. પણ દરેકની ફરજ શારીર શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતો જાણવાની છે. કેમકે એવા જ્ઞાન વગર માણસને માણસજ ગણી શકાય નહિ.

કોઇ પણ જાતનું દર્દ કે બિમારી થવી એ બીજું કંઇ નહિ પણ આપણી પોતાની બેદરકારી અને ભૂલનું પરિણામ છે. દર્દ કે બિમારી કુદરતના શારીરિક નિયમો તોડવાની એક પ્રકારની સજા છે. કુદરતના શારીરિક નિયમોને માન આપવામાં આવે તો ઇન્સાન અકસ્માતને બાદ કરતાં કદી પણ બિમારી કે દર્દનો ભોગ થઈ પડે નહિ. જેઓ કુદરતના નિયમને માન આપતા નથી, તેઓ કુદરતી સજાને લાયક બને છે. કુદરતના કાયદાઓનું અજ્ઞાન હોવું એ કાંઇ વાજબી બહાનું કહી શકાય નહિ. કુદરત તેઓ ઉપરજ હસે છે, કે જેઓ તેના કાયદાઓને માન આપે છે.

અસલના વખતમાં આપણા બાપદાદાઓ એજ કારણથી હૃષ્ટપુષ્ટ અને તંદુરસ્તી ભોગવતા હતા કે તેઓ કુદરતના કાયદાઓને જાણીને કે અજાણપણે પણ માન આપીને પોતાની જીંદગી ગુજારતા હતા. તેઓની ગામડાની જીંદગી આશીર્વાદભરી હતી. તેઓ તાજી હવામાં રહેતા અને સ્વચ્છ પાણી પીતા. તેઓનો ખોરાક મુખ્ય ભાગે કુદરતી અને નિયમિત રહેતો; તેઓનો ખોરાક ફેશન, દેખાદેખી યા તવંગરીનો તોર બતાવનારો હતો નહિ. ગમે તેવાં કામ કે જંજાળને તેઓ જમતી વખતે બાજુએ મૂકતા અને ચાવી ચાવીને ખાતા; પણ તે વખત આજે રહ્યો નથી. કેમકે હિંદીવાનો પોતાના બાપદાદાની એ શુભ રીતિને બાજુએ ફેંકી દઇ પાશ્ચિમાત્ય સુધારાઓને શરણ થયા છે. પશ્ચિમની રૂઢિઓ જે હિંદીવાનો અને તેમના શારીરિક બાંધાને બીનઅનુસરતી છે તે તેમને ભારે નુકસાનકારક થઇ પડે છે. × × × ×

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૨–શક્તિનો કુદરતી ખજાનો

મનુષ્યના જીવનનો આધાર ત્રણ વસ્તુઓ ઉપર છે:–પવન, પાણી અને અન્ન. એ ત્રણ વસ્તુઓમાં તેના પ્રાણ રહેલા છે. આ વસ્તુઓમાંથી જીવનશક્તિ મેળવીને મનુષ્ય બળવાન અને નીરોગી થઇ શકે છે; પરંતુ દિલગીરીની વાત એ છે કે, આ શક્તિને પ્રાપ્ત કરવાની યથાર્થ વિધિનું જ્ઞાન બહુ ઓછા માણસોને હોય છે. આજકાલના વૈદ્ય અને ડૉક્ટરો રોગીઓને હરતાં ફરતાં ઔષધાલયો બનાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે; પરંતુ કુદરતના અનંત ભંડારમાંથી બળ અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની વિધિ તેમને નથી બતાવતા. લાહોર મૅડિકલ કૉલેજના પ્રિન્સિપાલ ડૉક્ટર સદરલેંડ કહે છે કે, બળવાન થવાને માટે દવાઓનું સેવન કરવું એ એક ભારે ભૂલ છે, કેમકે શક્તિ તો ભોજનાલયમાંથી મળે છે, નહિ કે દવાવાળાની દુકાનેથી.

જ્યારે મનુષ્ય કુદરતના ખોળામાં ખેલતો હતો અને જ્યારે તેનું જીવન આટલું બધું જટિલ અને અસ્વાભાવિક ન હતું, ત્યારે તે કુદરતનાં રહસ્યો આજના કરતાં વિશેષ સમજતો હતો. તે દવાઓ ઉપર આધાર નહિ રાખતાં કુદરતમાંથીજ શક્તિ મેળવવા પ્રયત્ન કરતો હતો. પ્રાણાયામ, જળચિકિત્સા, દુગ્ધચિકિત્સા, ઉપવાસચિકિત્સા અને સૂર્યચિકિત્સા વગેરે બાબતો તેજ યુગની શોધખોળ છે. પવન, પાણી અને અન્ન, એ પરમેશ્વરની અનંત શક્તિનો ભંડાર છે. તેમાં કોઇ પણ પ્રકારનો બગાડ થતાં જગતમાં ભારે ઉપદ્રવ જાગે છે; તેથીજ એ ત્રણેની પવિત્રતા ઉપર ભાર મૂકવામાં આવે છે. પ્રાચીન ગુરુઓ પોતાના શિષ્યોને કુદરતના અનંત ભંડારમાંથી શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાની વિધિઓનું જ્ઞાન આપ્યા કરતા હતા તેથી અને તે વખતે દવા–દારૂ ઉપર આટલું જોર દેવાતું નહિ તેથી લોકોનું સ્વાસ્થ્ય પણ વર્તમાન સમય કરતાં કેટલુંય વધારે સારૂં હતું.

પ્રથમ આપણે પવનને લઇએ. પાણી અને અન્ન વિના તો માણસ થોડી વાર પણ જીવી શકે છે, પરંતુ પવન વિના તો તે ક્ષણવાર પણ જીવી શકતો નથી. ભૌતિક વિજ્ઞાન કહે છે કે, પવન એ બે જાતના વાયુઓ–ઑક્સિજન અને નાઇટ્રોજન–નું રાસાયનિક મિશ્રણ છે. ઑક્સિજન આપણા શરીરમાં દાખલ થઇને મળની શુદ્ધિ કરે છે. એજ જીવનનો આધાર છે; પરંતુ એટલેથીજ કંઇ પતતું નથી. પવનમાં ઉપલા બે વાયુઓ ઉપરાંત પણ કોઇએક એવી ચીજ છે કે જેને ભૌતિક વિજ્ઞાન જોઇ શકતું નથી અને જેનો રાસાયનિક પૃથક્કરણ દ્વારા પત્તોજ લાગતો નથી. એ અગમ્ય અને અગોચર ચીજ ઉપરજ પ્રાણીઓના જીવનનો આધાર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે. અમારૂં આ કથન નિરાધાર નથી. પવનમાં ઑક્સિજન અને નાઇટ્રોજન જે પ્રમાણમાં ભળેલા છે તેટલાજ પ્રમાણમાં તેમને મેળવીને કૃત્રિમ રીતે પવન તૈયાર કરવામાં આવે અને તેમાં દેડકું, ઉંદર કે બીજા કોઇ પણ પ્રાણીને રાખવામાં આવે તો તે તરતજ મરી જાય છે. આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે, કુદરતી વાયુમાં કોઇએક એવી અગોચર વસ્તુ છે કે જેના ઉપર જીવનનો આધાર છે. જો તેમ ન હોત તો કૃત્રિમ વાયુમાં પણ નૈસર્ગિક વાયુ પેઠેજ પ્રાણીઓ જીવી શકત.

આ સમસ્ત વાયુમંડળ એ જીવનશક્તિથી ભરપૂર છે. તેમાંથી પોતાને માટે આ શક્તિને ગ્રહણ કરવાનો એકજ ઉપાય છે અને તે એ કે, બની શકે તેટલા વધારેમાં વધારે પ્રમાણમાં ખુલ્લા શુદ્ધ વાયુને આપણા શરીરમાં દાખલ કરવો. તેને માટે પ્રાણાયામની આવશ્યકતા છે. પ્રાણાયામને નામે અમે કોઇ લાંબી ચોડી ગુંચવણભરી ક્રિયા દર્શાવવા નથી ઇચ્છતા. તેની એક સરળ વિધિ આ પ્રમાણે છે:—

કોઇ ખુલ્લા સ્થાનમાં–જ્યાંની હવા તદ્દન શુદ્ધ હોય–જ્યાં ધૂળ, ધૂમાડો અને દુર્ગંધ જરા પણ ન હોય ત્યાં સવાર–સાંજ જઇને ટટ્ટાર સીધા ઉભા રહો. આ વખતે તમારૂં પેટ ભરેલું ન હોવું જોઇએ. બન્ને હાથ બન્ને બાજુ કમ્મર ઉપર, અંગુઠા પીઠ તરફ અને ચારે આંગળ પેટ તરફ રાખો. માથું અને કરોડરજ્જુ સમરેખામાં, ખભા પાછલી તરફ ખસેલા અને છાતી આગલી તરફ ખેંચેલી હોવી જોઇએ. હવે મોં બંધ કરીને નાક વડે ધીમે ધીમે ઉંડા શ્વાસ લઇ શુદ્ધ વાયુ વડે ફેફસાંને ભરો અને તે એટલે સુધી કે પાંસળીઓ બહારની બાજુએ ફૂલેલી દેખાઇ આવે અને છાતીનો ઉપલો ભાગ તેમજ ખભાની નીચેનો ભાગ પણ બરાબર ફૂલે. હવે જેટલી વાર સુગમતા-પૂર્વક રોકી શકાય તેટલા વાર શ્વાસને અંદરજ રોકી રાખો. ત્યાર-પછી જે પ્રમાણે ધીમે ધીમે શ્વાસ ભર્યો હતો તેજ પ્રમાણે ધીરે ધીરે તેને બહાર કાઢો. બહુ વાર સુધી શ્વાસને અંદર રોકવાનો પ્રયત્ન કરવો યોગ્ય નથી. શ્વાસ બરાબર બહાર નીકળી ગયા પછી તેને શક્તિ પ્રમાણે બહારજ રોકો. પછી પહેલાંની પેઠે ધીરે ધીરે અંદર દાખલ કરીને ફેફસાંને ભરો. આ અભ્યાસ ત્રણ વારથી શરૂ કરીને બહુ ધીમે ધીમે વધારવો જોઇએ. બહુ ઉતાવળ કરવાથી નુકસાન થવાનો ભય છે. અંદર શ્વાસ ભરતી વખતે તમારા મનમાં એવી ધારણા હોવી જોઇએ કે, હું મારામાં જીવનશક્તિ ભરી રહ્યો છું. મારા સૌ રોગ દૂર થઇને મારામાં નવજીવનનો સંચાર થઈ રહ્યો છે. આ ભાવનાનો સ્વાસ્થ્ય ઉપર બહુ ઉત્તમ પ્રભાવ પડે છે.

મનુષ્યના શરીરમાં શક્તિનાં કેટલાંય કેન્દ્ર છે અને તે નાડીઓ-નાં ચક્ર છે. તેમને જાગ્રત કરવાથી શરીરમાં શક્તિનો સંચાર થાય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે. આમાંના એક કેન્દ્રનું નામ મણિપુર ચક્ર છે. તે છાતીને પેટથી જુદી પાડનારા પડદા(ડાયાફ્રામ)ની નીચે–જ્યાં છાતીની પાંસળીઓ જમણી અને ડાબી બાજુએ એકબીજાથી જુદી પડે છે ત્યાં–છે. ઉપરોક્ત વિધિ પ્રમાણે પ્રાણાયામ–ઉંડા શ્વાસ લેવાનો અભ્યાસ–કરતી વખતે આ ચક્ર ઉપર માનસિક દબાણ કરવાથી અને પેટને ગતિમાન કરીને ચક્રને હલાવવાથી તે ઉત્તેજિત થાય છે. આ ચક્રને જાગ્રત કરવા માટે કેટલોક સમય અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે.

આજ જાતનું એક બીજું ચક્ર ગુદાના મૂળમાં છે. કરોડરજ્જુનું હાડકું નીચેની તરફ જ્યાં પૂરૂં થાય છે ત્યાં એક નાનો ખાડો છે. તેમાં કરોડરજ્જુની નાનીશી નસ બહારની બાજુએ નીકળેલી છે. કેટલાક લોકો તેને મનુષ્યના પૂછડાનો અવશેષ પણ માને છે. બસ, ત્યાંજ આ ચક્ર આવેલું છે. આ ચક્રને જાગ્રત કરવાની વિધિ એ છે કે, ઉભા રહીને અથવા બેસીને પહેલાં કહેવાયલી વિધિ પ્રમાણે પ્રાણાયામ કરવા અને સાથે સાથે આ ચક્રને ધીરે ધીરે હાથ વડે દબાવવું. આથી શરીરમાં એક જાતનો સુખકારક અનુભવ અથવા ઝણઝણાટ જેવું થશે. વીર્યરક્ષાને માટે આ અભ્યાસ બહુ ફાયદાકારક છે.

ત્રીજું નાડીચક્ર ગરદનના મૂળમાં છે. જ્યાં માથાને ગર્દન સાથે મેળાપ થાય છે ત્યાં એક નાનકડા કૂવા જેવું છે. તેમાંજ આ ચક્ર આવેલું છે. પલાંઠી વાળીને બેસો અને માથાની ખોપરી તથા મેરુદંડને સમરેખામાં રાખો. માથું આગળ ઝૂકતું અને ગરદન પાછળ નીકળેલી ના જોઇએ. પછી ઉંડા શ્વાસ લેવાનો અભ્યાસ કરો. આ ક્રિયા કરતાં કરતાં તમારી બંને હથેળીઓને ચક્રના સ્થાને રાખીને સહેજ દબાવો. આપને એક ખાસ પ્રકારના સુખનો અનુભવ થશે. મગજનો બધોય થાક ઉતરી જશે. મગજનું કાર્ય કરનારાઓને માટે આ અભ્યાસ બહુ ફાયદાકારક જણાશે.

મનુષ્યનું શરીર એક પ્રકારની વીજળીની બૅટરી જેવું છે. માથાની ખોપરી એ તેનો ધનાત્મક ધ્રુવ (પોઝિટિવ પોલ) અને પગનાં તળિયાં ઋણાત્મક ધ્રુવ (નેગેટિવ પોલ) છે. ખોપરીમાંથી ઉપસી આવેલ શિખાસ્થાન દ્વારા આપણાં શરીર વાયુમંડળમાંથી જીવનશક્તિ ગ્રહણ કરે છે અને પગનાં તળીઆને રસ્તે તેના મેલને બહાર કાઢે છે. આજ કારણથી પગનાં તળીઆંમાં મુડદાલ માંસજ હોય છે. આથી પગને હમેશાં ધોઇને સાફ રાખવા જોઇએ, કે જેથી મેલ નીકળવામાં કંઇ અટકાવ થાય નહિ. ખોપરીને પણ આંગળીઓનાં ટેરવાં વડે ધીમે ધીમે મસળવી જોઇએ. આથી કરીને માથામાં એકઠો થયેલો મેલ દૂર થઇને શકિતને અંદર ગ્રહણ કરવાનો રસ્તો ખુલ્લો થઇ જાય છે.

જીવનશકિતનો બીજો ભંડાર શુદ્ધ જળ છે. હાઇડ્રોજન અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઑક્સિજનને વીજળી દ્વારા એકત્ર કરીને જે પાણી પ્રયોગશાળામાં બનાવવામાં આવે છે, તેમાં આ નૈસર્ગિક શક્તિ નથી હોતી અને સ્વાદ પણ એટલો નથી હોતો. માછલાં વગેરે જીવજંતુઓ પણ તેમાં જીવી શકતાં નથી. નદી કે કૂવાના જળને કેટલીક વાર શીશીમાં ભરીને સીલબંધ રાખી મૂકવાથી તે પાણી પણ સત્ત્વવિનાનું થઈ જાય છે. તેનામાં જીવનશક્તિજ રહેતી નથી; પણ જો એ નિઃસત્ત્વ થયેલા પાણીને એક પ્યાલામાંથી બીજા પ્યાલામાં પંદર વીસ વાર હેરફેર કરવામાં આવે છે તો તેનામાં ફરીથી જીવનશક્તિ દાખલ થાય છે. અને તે પાછું જેવું ને તેવું સ્વાદિષ્ટ બની જાય છે.

જળમાંથી શક્તિ ખેંચવાની વિધિ આ પ્રમાણે છેઃ–દિવસમાં કેટલીયે વાર થોડું થોડું તાજું અને સ્વચ્છ પાણી પીઓ. આખો પ્યાલો એકેસપાટે ગટગટાવી જવાથી કંઇજ લાભ નથી. જેમ ગરમ દૂધ ઘુંટડે ઘુંટડે પીયે છીએ, તેજ પ્રમાણે પાણી પણ ઘુંટડે ઘુંટડે પીવું જોઇએ; અને તોજ પાણીની જીવનશક્તિ શરીરમાં દાખલ થઇ શકશે.

ત્રીજો શક્તિનો ખજાનો એ અન્ન છે. શાસ્ત્રોમાં પણ અન્નને પ્રાણ કહેલ છે. પવિત્ર અન્નથી મન પવિત્ર બને છે; તેથી અન્નશુદ્ધિ× બહુજ જરૂરની બાબત છે. પરંતુ સામાન્ય લોકોની ભોજનપદ્ધતિથી અન્નની પૂરેપુરી શક્તિ ખેંચી શકાતી નથી અને તેથી કરીને અધુરો લાભ થાય છે. ભોજનમાંથી શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાની રીત એ છે કે, ભોજનને ખૂબ ચાવવું જોઇએ અને તે એટલે સુધી કે એથી વધારે ચાવી શકાયજ નહિ. આ પ્રમાણે ચાવીને ખવાયલો સાધારણ ખોરાક જેટલી શક્તિ આપે છે, તેટલી શક્તિ કિંમતી અને સ્વાદિષ્ટ ખોરાક બરાબર ચાવ્યા વિના લેવાથી પ્રાપ્ત થતી નથી. જમતી વખતે તેમજ પાણી પીતી વખતે મનમાં એવી ધારણા રાખવી જોઇએ કે, તેમાંથી જીવનશક્તિ ખેંચીને આપણી અંદર ભરી રહ્યા છીએ.

આશા છે કે, વાંચનાર ઉપલી બાબતોને નજીવી નહિ ગણી કાઢતાં તે પ્રમાણે વર્તન કરશે અને તેના સાચાજૂઠાપણા સંબંધી જાતિઅનુભવથી ખાત્રી કરશે.

('માધુરી'માંના શ્રી. સંતરામજીના લેખનો અનુવાદ)

× ઠીકજ કહ્યું છે કે आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩–સાદા આહારવિહારથી સર્વ દર્દો દફનાવવાની રીત

ત્રીસ કરતાંએ વધારે વર્ષથી બર્નાર મેકફેડન વૈદ્યકીય ધંધાવાળાઓનો પાકો દુશ્મન થઇ પડયો છે. તેનું નામ લેતાં કોઇ ડૉકટરના મગજમાં કંપારી છૂટવા માંડે છે. તેના તરફ આ ડૉકટરોનો સખત તિરસ્કાર હતો. કારણ ફક્ત એટલુંજ હતું કે, મેકફેડન કુદરતી ઉપાયોથી દરદીઓને સારાં કરવા માગતો હતો. બચપણમાં પોતે એક માંદલો છોકરો હતો. અઢાર વર્ષની ઉંમરે તો દર્દે તેને ઘેરી લીધો હતો; પરંતુ કુદરતી ઉપાયો અને ખોરાકથીજ તેણે પોતાની જીંદગી સુધારી હતી અને ત્યારથી તે કુદરતનો ભક્ત બન્યો હતો.

પ્રચારકાર્ય—ડૉકટરોને આ પાલવે તેમ ન હતું. તે શીતળાની રસી મુકાવવાની પણ વિરુદ્ધ હતો. આ તો જમાનાની મહાન શોધ ગણાતી. વૈદ્યકીય સારવાર વિના સારા થવાય છે, એમ તે લોકોને સમજાવતો. આથી તો ડૉકટરો બળી મરતા અને કહેતા કે, મેકફેડનના વિચારો છોકરવાદી, મૂર્ખાઇભરેલા અને કેવળ નકામા છે. મેકફેડન એકલા વિચારોથી સંતોષ પામે તેવો ન હતો. સાહિત્યના ક્ષેત્રમાં પણ તેણે ઝંપલાવ્યું હતું; પરંતુ તે પોતાના વિચારોના પ્રચારપૂરતુંજ. પુસ્તકો અને માસિકો દ્વારા તે પોતાનું સ્થાન મજબૂત બનાવતો હતો. ગમે તેટલો વિરોધ છતાં તે તો આગળજ ધપ્યે જતો હતો.

ડૉકટરો સામે વાંધો નથી—મેકફેડનને ડૉકટરો સામે કંઇ દ્વેષ નથી. ઉલટું તેમણે માણસજાત માટે દાખલ કરેલ કેટલાક સુધારા માટે તેને માન છે. કેટલાક ડૉકટરો તો તેના મિત્રો છે; છતાં પણ તે છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષોથી ઔષધની વિરુદ્ધ સતત પ્રવૃત્તિઓ ચલાવી રહેલ છે. આનું કારણ ફક્ત એટલુંજ છે કે, પદ્ધતિસરનાં ઔષધની સત્તા એક ડૉકટર ઉપર અજબ છે અને તેનાં મૂળ તત્ત્વમાં વ્યાપારી દૃષ્ટિનો સમાવેશ થાય છે. ઉપરાંત કાયદાઓમાં અને રાજદ્વારી ક્ષેત્રોમાં પણ તે ઘુસેલ છે અને આને લઇનેજ મેકફેડન તેની વિરુદ્ધની પોતાની પ્રવૃત્તિઓનો પ્રચાર કરવા માગે છે.

ચૂસ્ત હિમાયતી—સકારણ અને વાજબી રીતેજ તેણે આ કાર્ય ઉપાડી લીધેલ છે. પોતાના માસિકનો બહોળો ફેલાવો કરવા માટે સણસણાટીવાળી કોઇ વસ્તુનો ઉપયોગ કરવા તે માગતો નથી. શારીરિક સુધારાનો તે ચૂસ્ત હિમાયતી છે. વૈદ્યકીય સુધારાએ લોકોમાંથી જે ખરૂં સત્ય હતું તેનો નાશ કરેલ છે અને તેને બદલે વિચિત્ર દશા ઉત્પન્ન કરેલ છે. આ સ્થિતિ સામાજિક સુધારાઓ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને મનુષ્યજાતિની તંદુરસ્તીની વિરુદ્ધ હોવાથી આ ઝુંબેશ ઉઠાવવાનું તેને કારણ મળેલ છે. ઘણાએ ડૉકટરોની પ્રથાઓ ખોટી છે અને પોતાની કુદરતી રીતો વધારે સારી છે, એમ મેકફેડન માને છે. વર્ષોના અનુભવ પછી ડૉકટરોને પોતાના મતને મળતા થતા તેણે જોયેલા છે. કુદરતના આ હીમાયતીની માગણીઓના પ્રયોગો થવા જોઇએ. પરંતુ વૈદ્યકીય ધંધા તરફથી આમ કદી થવા પામેલજ નથી.

ડૉકટરનો રોલ—ડૉકટરો કોઇ વખત ખરા પડતાં તેઓ મેકફેડનની જાળમાંથી લોકોને મુક્ત કરવા મંડી પડતા. બન્ને બાજુ તરફ જોતાં આ બાબતમાં ખરા-ખોટાનો સવાલ ઉભોજ રહેતો. કોઇ બાજુથી ખરી વસ્તુ બહાર આવતીજ ન હતી. આથી ડૉકટરો તરફથી તેને ઘણુંયે સહન કરવું પડતું. તેના કોઇ પુસ્તક તરફ તેઓ ખુની દૃષ્ટિથી જોતા. મેકફેડન એકાદ વખત જેલજાત્રા કરતાં બચી ગયો હતો અને એકાદ વખત તો બે વર્ષ માટે તે કરી આવ્યો પણ હતો.

ડૉકટરોનું સ્થાન—અમેરિકામાં ડૉકટરો સામે કોઇ વ્યક્તિએ ઝુંબેશ ઉઠાવવી તે એક ખરેખર કઠિન કામ છે. ડૉકટર ને ધર્મગુરુ બન્નેની ત્યાં સરખીજ ગણના થાય છે. આને લીધે સમાજમાં ડૉકટર બીજાઓથી જુદો પડે છે. તેનું જ્ઞાન અગાધ હોય છે; તેની સમજ સંપૂર્ણ છે; આપણે તેને કંઇ સવાલ કરી શકીએજ નહિ; કારણ કે આટલી બધી સત્તા તેમના હાથમાં સંભવીજ શકે નહિ. આપણે આપણી તંદુરસ્તી-આપણી જીંદગી પણ કોઇ પણ જાતની શંકા વિના તેમના હાથમાં સોંપી દઇએ છીએ. આપણે તો ફક્ત તેમના સામું ડાચું ફાડીને જોઇ રહેવાનુંજ છે; કારણ કે આપણે એ ધંધાથી અજ્ઞાન છીએ. મેકફેડન આ ભ્રમણાનો નાશ કરવા માગે છે. ડૉકટરો કંઇ જાણતા નથી તેમ તેને ખાત્રી થાય છે. આને લઇનેજ અમેરિકન મેડીકલ એસોસીએશન તેને ચૂપ કરી દેવા માગે છે.

આપણી મનોદશા—માંદા પડતાંજ આપણું મન ડૉકટર તરફ વળે છે. ડૉકટરોમાંથી વિશ્વાસ છોડવા આપણે માગતાજ નથી. મનના સંતોષ અને શાંતિને વાસ્તે ડૉકટરજ છે. આવી નિર્બળ મનોદશાને લીધેજ આમ બને છે; પરંતુ મેકફેડનના મત પ્રમાણે તમે તમારા શરીરનેજ તક આપો અને તે રોગને આપોઆપ મટાડશે. આટલા માટેજ ડૉકટરો આ માણસને ભયંકર ગણે છે.

એકજ સિદ્ધાંત—છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષોમાં ડૉકટરોએ ઘણી નવી શોધો કરી જૂનીનું સ્થાન તેમને આપેલ છે; જ્યારે મેકફેડનનો સિદ્ધાંત જેનો તેજ રહેલ છે. તેજ સાબીત કરે છે કે, પોતાના વિચારોમાં તે કેટલો મક્કમ અને આગળ વધેલો છે. બહારની અડચણો દૂર થતાં શરીર જે એક જીવંત વસ્તુ છે તેને પોતાની મેળે પોતાની ગોઠવણ કરી લેવાની શક્તિ છે તેમ મેકફેડન જણાવે છે. શરીરની કુદરતી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્વતંત્રતામાં આડે આવતી અગવડતાઓ દૂર કરવા માટેનાજ તેના પ્રયાસો છે અને ખોરાકને તેના પાયારૂપ તે ગણે છે.

ખોરાક અને ઉપવાસ—ખોરાક અને ઉપવાસ, આ બે વસ્તુઓ ઉપર મેકફેડનની પદ્ધતિની રચના થયેલ છે. વૈદ્યકીય વર્ગે પ્રથમ તો આની અવગણના કરેલી, પરંતુ અત્યારે મહાન વિજ્ઞાનીઓએ અખતરાઓથી સાબીત કર્યું છે કે, ઉપવાસની આવશ્યકતા છે. મેકફેડનના સિદ્ધાંતનો ઠેરઠેર ઉપયોગ થાય છે. ખોરાક વધારે લેવાતાં શરીરની બધી શક્તિઓ તેને પચાવવામાં રોકાઇ જાય છે; માટે જ્યારે ઓછો ખોરાક લેવાય છે ત્યારે આ શક્તિઓને શરીર સુધારવા માટે અવકાશ રહે છે. અત્યારે જે સામાન્ય ટેવ છે તેના કરતાં ઘણા ઓછા ખોરાકની જરૂર છે. ખોરાક શરીરને નુકસાન કરે નહિ તે માટે તે સાદો હોવાની જરૂર વિશેષ છે; અને એટલું તો ચોક્કસ છે કે, થોડું ખાવાથી તેમજ યોગ્ય ખોરાક લેવાથી મંદવાડમાંથી બચી શકાશે અને શરીર અસલ સ્થિતિ પર આવી શકશે. શરીરમાં કાંઈ પણ ગડબડ જણાતાં ઉપવાસ કરો. શરદી પણ ઉપવાસથી મટી જાય છે. પ્રથમ તો આ વિચારોને હાંસીપાત્ર ગણવામાં આવેલા, પરંતુ ૨૪ કલાકના ઉપવાસથી શરદી મટાડી શકાય છે એમ મેકફેડને બતાવી આપેલું છે.

એક દૃષ્ટાંત—શિકાગો યુનિવર્સિટીમાં એક માણસે એક જંતુ જેની જીંદગી ફક્ત ૨૪ કલાકનીજ હોય છે તેના ઉપર ઉપવાસનો અખતરો અજમાવેલો. કેટલાંક આવાં જીવડાંઓને તેણે ખોરાકવિના પૂરી રાખ્યાં હતાં અને નવાઈ તો એ હતી કે, આથી આ જીવડાંઓ ૧૫ દિવસ જીવ્યાં! સાધારણ રીતે ખોરાક લેતાં તેઓ ૨૪ કલાકમાં મરી જતાં—વગરખોરાકે તેઓની જીંદગી ૧૫ દિવસની થઇ! આવીજ રીતે મનુષ્ય જો ખોરાકના સિદ્ધાંત સમજી જાય તો પોતાની જીંદગી બચાવી શકે. મેકફેડન જણાવે છે કે, ઉપવાસમાંજ તેને કાયમની યુવાનીનું રહસ્ય રહેલું જણાયું છે.

ખોરાકવિના માણસ મરતો નથી—એકદમ ભૂખમરો વેઠવો તે મૂર્ખાઇભરેલું છે; પરંતુ થોડા વખત પહેલાં જેમ લોકો માનતા કે બે કે ત્રણ દિવસ ખોરાક ન લેવાથી માણસ મરી જાય છે તેવું કંઇ નથી. કેદીઓની હડતાળ ઉપરથી સમજાશે કે, એક મહિના સુધી ખોરાક ન લેવા છતાં એવું ખરાબ પરિણામ થતું નથી. ત્રણ દિવસથી ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી ઉપવાસ કરવા તે ટેવાઇ ગયેલા માટે કંઇ વિસાતમાં નથી. બર્નાર મેકફેડનેજ આ સૂચન કરેલ છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ કેટલાએ વિજ્ઞાનીઓએ આને ટેકો આપેલ છે. શિકાગો યુનિવર્સિટીના કલાસમાં એક અખતરો થયો હતો. છોકરા અને છોકરીઓએ એક અઠવાડિયું ખોરાક લીધો નહિ, છતાં તેઓને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પોતાના હમેશના કામકાજમાંથી જરા પણ પાછા હઠવાની જરૂર જણાઇ ન હતી. ઉલટું તેઓ પોતાનું કામ સરસ અને ઉમંગથી કરી શક્યાં હતાં.

ઉપવાસથી બળ ઘટતું નથી—મેકફેડનને આમાં કંઇજ નવીન લાગતું ન હતું. આની શોધખોળના ઈતિહાસનો તેણે એક દાખલો આપેલો છે. જ્યોર્જ હેસ્લર નામનો તેનો એક નોકર એક વાર શિકાગોથી પીટર્સબર્ગ એટલે ૫૦૦ માઇલ બે અઠવાડીઆંમાં પગે ચાલીને આવ્યો હતો. આ બે અઠવાડીઆંમાં તેણે પાણી સિવાય કંઇ લીધું ન હતું; છતાં પણ તે મુસાફરી પછી આનંદી, તંદુરસ્ત અને જેવો ને તેવો ખડતલ જણાયો હતો. "ફીઝીકલ કલ્ચર" નામના માસિકમાં થોડા વખત પહેલાં આને માટે કેટલાએ અખતરાઓનાં પરિણામ જણાવવામાં આવ્યાં હતાં. ડૉકટરોએ સાબીત કર્યું હતું કે, બે અઠવાડિયાંના ઉપવાસથી એક ૪૦ વરસના માણસના શારીરિક તંતુઓ યુવાન માણસના જેવા થોડા વખતમાંજ બની જાય છે.

ઉપવાસથી ઘણાં દરદો મટે છે—મેકફેડને ઉપવાસનો સિદ્ધાંત પ્રચલિત કરવાથીજ ડૉકટરો તેની સામે ઘુરકી ઉઠયા હતા. તે જણાવે છે કે, દવાથી અસાધ્ય એવાં કેટલાંએ દર્દો ઉપવાસથી મટે છે. અગર તો તે મટાડવામાં ઉપવાસથી સહાનુભૂતિ મળે છે. દમ, ઉધરસ, કબજીઆત, પ્રમેહ, સ્ત્રીઓનાં દર્દો, સંધિવા, હોજરીનાં દર્દો વગેરે કેટલાએ રોગો આથી મટાડી શકાય છે. ડૉકટરો આથી રોષે ભરાય તેમાં કંઈ નવાઇ જેવું નથી. બળતામાં ઘી હોમવા જેવું એ થયું કે, મેકફેડને જણાવ્યું કે ઉપવાસથી ગરમી તેમજ કેન્સરના રોગો પણ મટી શકે છે. ઉપવાસ અને દૂધના ખોરાકથી પોતે ઉપલા રોગો દૂર કરેલા છે એમ જણાવતાં તે ડૉકટરો ભભૂકી ઉઠે છે. સેંકડો અખતરાઓ પછીજ મેકફેડન પોતાનો સિદ્ધાંત બહાર પાડે છે, જયારે ડૉકટરોનો તો કેવળ બકવાદજ હોય છે.

સિદ્ધાંતનું પૃથક્કરણ—ખોરાક બંધ કરતાંજ શારીરિક યંત્રકામ શરીરમાં રહેલ વધારાનાં તત્ત્વોને ખલાસ કરવા માંડશે. વધારાની ચરબી અને જ્યાં રોગ શરીરને પીડે છે તે જગ્યાના ખરાબ પદાર્થને તે હજમ કરી જશે. આથી ઉપવાસમાં દર્દી પાતળો પડવા માંડે ત્યારે એમ નથી સમજવાનું કે, તેનું માંસ ઓછું થાય છે; પરંતુ જે દર્દથી તે પીડાતો હોય છે તે દર્દજ ઓછું થવા માંડે છે. ઘણું વજન ઓછું થાય ત્યાંસુધી આ પ્રમાણે ચાલે છે. ત્યારબાદ ચોક્કસ રીત પ્રમાણે દૂધનો ખોરાક આપવામાં આવે છે. વૈદકશાસ્ત્રીઓ આને વિજ્ઞાનથી વિરુદ્ધ હોવાનું જાહેર કરે તેથી શું વળવાનું હતું? મેકફેડનના અખતરા ચોક્કસ છે. આ રીતે તેણે ઘણા-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઓને સારા કરેલ છે.

દૂધની ઉપયોગિતા—દૂધની બાબતમાં મેકફેડન ચોક્કસ રીતે જણાવે છે કે, તેની શરીરસુધારક પદ્ધતિમાં તેનો પણ મુખ્ય હિસ્સો છે. કોઈ પણ વસ્તુ કરતાં દૂધ વધારે ઉપયોગી અને ફાયદાકારક છે. આને તે સંપૂર્ણ ખોરાક જણાવે છે. અંગત તેમજ હજારો દર્દીઓ ઉપર અખતરા કર્યા પછીજ તેણે પોતાનો આ મત પ્રદર્શિત કરેલ છે. રોગ મટાડનાર અને શરીરને સુદૃઢ બતાવનારતરીકે દૂધનું પ્રથમ સ્થાન છે. તે એક પૌષ્ટિક અને જગતભરમાં એક સચોટ દવા છે.

કસરતની જરૂર—કસરતની જરૂર તો છેજ એમ તેનું પણ માનવું છે. બધી કસરતોમાં તે ચાલવાની કસરતને મુખ્ય સ્થાન આપે છે. ખોરાક, ઉપવાસ અને કસરત ઉપરાંત સરસ રીતે નાહવાની તેમજ તડકામાં ખુલ્લા શરીરે રહેવાની પદ્ધતિ–આટલી વસ્તુઓ શરીરની સુધારણા માટે મુખ્ય છે. આટલી વસ્તુઓનો સમજપૂર્વક ઉપયોગ થતાં કોઈ પણ રોગ અસાધ્ય રહેતો નથી. પોતાના વાળ ખરી પડવા માંડતાં તે આ કુદરતી પદ્ધતિથી ઉપાય યોજીને વાળ જાળવી શક્યો હતો. પ્રૂફના હદ ઉપરાંતના વાચનથી તેની આંખો નબળી પડી હતી; પણ આ ગુમાવેલી શક્તિ તે પાછી મેળવી શક્યો હતો. આમાં ડૉકટરો તેમજ દવાનો તેણે લેશમાત્ર ઉપયોગ કર્યો ન હતો.

ખરું રહસ્ય—મેકફેડને પોતાની આ કુદરતી પદ્ધતિથી કોઇ પણ વસ્તુનો નીવેડો લાવવાનું બાકી રાખ્યું નથી. દરેક રોગને માટે તે કંઇ ને કંઇ ઉપાય બતાવે છેજ. ખોરાક તૈયાર કરવાની આખી રીત તેણે જણાવેલી છે અને તેને સારો આદર મળ્યો છે. આ બધું છતાં ડૉકટર લોકો આ પદ્ધતિથી મેકફેડનના નામને લીધે વિરુદ્ધ હતા. આનું ખરું કારણ શું છે તે કહી શકાય તેમ નથી; છતાં એટલું તો સત્ય છે કે, તેમણે મેકફેડનના સિદ્ધાંતો તરફ દુર્લક્ષ કરેલું છે. તેની ચકાસણી કરી જોઇ નથી. કુદરતી પદ્ધતિની અવગણના શામાટે થવી જોઇએ? એજ મેકફેડનનો વાંધો હતો. આમાં ગમે તેમ હોય, પણ મેકફેડનને આ લોકો તરફથી ઘણુંયે સહન કરવું પડ્યું હતું; છતાં પણ તેના સતત પ્રયાસ અને અગાધ મહેનતના પરિણામરૂપ જે સરસ અને સાદી તેમજ કુદરતી રોગો મટાડવાની પ્રથા તેણે જનસમાજ સમક્ષ સાદર કરેલ છે, તેનો યથાર્થ ઉપયોગ તેની સાચી કિંમત સમજાવ્યા વિના રહેશે નહિ.

(તા. ૮–૨–૧૯૨૯ના દૈનિક "હિંદુસ્થાન"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

४--उपवासनो एक चमत्कारिक उपचार

કયો રોગ

"મારી પત્ની ૨૨ વર્ષની છે. બે છોકરાંની માતા છે. તેણે એક અત્યંત રસિક તેમજ સાહસભરેલો ઉપવાસચિકિત્સાનો પ્રયોગ કર્યો છે. હું એને સાહસિક પ્રયોગ કહું છું; પણ એથી કોઇ એમ ન સમજે કે આ પદ્ધતિમાં કંઇ જોખમ રહેલ છે. માત્ર અકુદરતી ખોરાકને લઇને આપણાં શરીરબંધારણું એટલાં નિઃસત્ત્વ થઇ ગયાં છે કે અપવાસને નામેજ આપણે ભડકીએ છીએ."

"છેલ્લાં બે વર્ષથી મારી પત્નીને ઝીણો તાવ આવતો હતો. ૯૯.૫ થી ૧૦૦ ડીગ્રી સુધી પારો ચઢતો હતો. આંતરડાની નબળાઇથી તેને કાયમની કબજિયાત રહેતી. પરિણામે જીભ હમેશ મેલી અને શ્વાસ ગંધાતો હતો. એની મુખ્ય ફરિયાદ, જેથી એ ખૂબ હેરાન થતી તે માસિકધર્મની અનિયમિતતા અને એ વધારે પ્રમાણમાં થતો એ હતી. કેટલીક વાર રક્તસ્રાવ બાર બાર દિવસ સુધી ચાલતો. એની અતિશય શારીરિક નબળાઇ અને લોહીના અભાવે ચહેરાની પીળાશ રહેતી તેનું મુખ્ય કારણ એજ હતું. એનું હૃદય પણ નબળું હતું. જરા પણ શારીરિક શ્રમ થાય, દાદરો ચઢે અથવા ઢાળ ચઢવા પડે તો હૃદય ખૂબ ધડકવા લાગે. આ રોગ એને પરંપરાથી મળેલો હતો. એના પિતાનો અંત પણ એજ રોગે આણ્યો હતો. દાંતનાં પેઢાં બેસી ગયાં હતાં, તેમાં થોડું પરૂ થયું હતું અને એ વધવાની ધાસ્તી હતી. લાહોરના ઘણા પ્રખ્યાત દાક્તરોએ એ દરદીને તપાસેલ."

"શરૂઆતમાં ઝીણા તાવનું કારણ 'બેસિલસ કોલાઇ' છે એમ બતાવવામાં આવ્યું. અને એને સારૂ એને દવાઓ અને રસીઓ આપવામાં આવી; પણ રોગ ઘટવાને બદલે વધી ગયો. ભુંગળી અને 'એક્સ-રે'થી છાતી તપાસતાં ફેફસાંમાં કંઇક બિગાડ જણાયો અને ક્ષયરોગના પ્રારંભની શંકા પડી. જમણી બાજુના ફેફસાના ઉપલા ભાગમાં પ્રવાહી પદાર્થનો પ્રવેશ જણાયો. ડાબા ભાગમાં વાળને ઘસતાં જેવો કરકરાટ થાય છે એવો અવાજ શ્વાસ લેતાં ફેફસાંમાંથી આવતો. ડાબી બાજુના આગલા ભાગમાં અવાજ ખોખરો સંભળાતો અને 'એક્સ-રે'ની છબીમાં કેટલાયે છાયાઓ હતી, જેથી દાક્તરોને ચિંતા થવા લાગી અને તેમણે તેને ઠાંસી ઠાંસીને ખવરાવવાનું શરૂ કરાવ્યું. ક્ષયરોગનાં મૂળ એના કુટુંબમાં હતાં, અને એની બે બહેનો આ રોગમાં ગુજરી ગઇ હતી એટલે દાક્તરોની ચિંતા વળી વધી. હું ચોંક્યો. સ્થિતિની વિષમતાનું મને પહેલી વાર ભાન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

થયું અને આધુનિક રોગચિકિત્સાની વિશિષ્ટ પદ્ધતિના અભ્યાસ પાછળ મંડી પડ્યો."

પ્રારંભિક ક્રિયાઓ

"સૌથી પહેલાં તો આધુનિક શાસ્ત્રીય ગણાતી ઉંટવૈદ્યક પદ્ધતિઓનો એકસાથે ત્યાગ કર્યો અને ખોરાકસુધારાના અને પાણીના ઉપચાર શરૂ કર્યા; પણ કેટલાક અનિવાર્ય કૌટુંબિક પ્રસંગોને લીધે એમાં જોઈતી નિયમિતતા અને ચોકસાઇ ન રાખી શકાયાં. છતાં આ કુદરતી ઉપચારથી દેખીતો ફાયદો જણાયો. કેટલાક અશાન્તિજનક બનાવો એના કુટુંબમાં બની રહ્યા હતા. એક પ્રિય સંબંધીના મંદવાડથી થયેલા ઉત્પાતને કારણે તે તદ્દન સાજી ન થઇ શકી. પણ આ વિષે વધારે વિગતો હું અહીં નહિ આપું; કારણ કે કુદરતી ઉપચાર મારા આ લેખનો વિષય નથી. એટલું અહીં કહેવું બસ થશે કે, કાચું દૂધ, થુલાવાળા લોટની રોટલી, કાચી શાકભાજી, કુદરતી ક્ષારો અને જીવનતત્ત્વ ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં મળે એવાં ફળો લેવાથી એના દાંતના પરૂમાં આશ્ચર્યજનક સુધારો થયો. તે દરમિયાન હું ડીવી, રાબાગ્લીએટી, કેરિંગ્ટન, મેકફેડન, પ્યુરિન્ટન અને એરેટ ઇત્યાદિના પ્રયોગો અને શોધોનો ઉંડો અભ્યાસ કરી રહ્યો હતો. આ બધા ઉપવાસચિકિત્સાના પ્રખ્યાત પંડિતો છે અને વર્ષોના અભ્યાસ અને પ્રયોગો પછી તેઓ માનતા થયા છે કે, વિવેકપૂર્ણ અને મર્યાદિત ઉપવાસ—જેથી શરીર ક્ષીણ થવા છતાં ભૂખમરાને લઇને ક્ષય ન થાય–બધા પ્રકારના શારીરિક ક્રિયાઓના બગાડથી ઉત્પન્ન થયેલા રોગોને મૂળથી મટાડવાનો કુદરતી રાજમાર્ગ છે. મારા અભ્યાસથી ઉપવાસચિકિત્સાની અસર વિષે સિદ્ધાંતરૂપે તો મને ખાત્રી થઇ અને મારી પત્ની ઉપર એવો પ્રયોગ કરવાનો મેં નિશ્ચય કર્યો. પણ પહેલાં મારી પત્ની ઉપરના પ્રયોગદરમિયાન કાંઇ અણધાર્યો બનાવ બની આવે તો તેને પહોંચી શકાય એ ઇરાદાથી ઉંડાણથી ઉપવાસનું રહસ્ય સમજી લેવા સારૂ જાતે અનુભવ લેવા ધાર્યું. આ હેતુથી મેં એક અઠવાડિયાના ઉપવાસ કર્યા; અને એથી રોગનું તથા એના ઉપાયનું ખરૂં સ્વરૂપ મારી આંખ આગળ ખડું થયું. મારી પત્નીની હિંમત પણ આથી વધી અને તે ઘણી સૂકાયેલી હોવા છતાં તેણે ઉપવાસની વિષમ દેખાતી પરીક્ષામાંથી પસાર થવા કબૂલ કર્યું."

૧૮ દિવસના ઉપવાસ

"છેવટે બીજી ઑક્ટોબર ૧૯૨૮ના રોજ રમણીય કાશ્મીરની રાજધાની શ્રીનગરમાં આશામાં અને ચિંતામાં મારી પત્નીએ લાંબા ઉપવાસ આદર્યા. મેં પ્રભુ આગળ પ્રાર્થના કરી કે, મારી પત્નીને પ્રમાણુ કુદરતની અમોઘ શક્તિમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા આપો. ઉપવાસ શરૂ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કર્યા પહેલાં એનું વજન ૯૪ રતલ હતું. ઊંડી દૃષ્ટિએ જોતાં બધા શારીરિક વ્યાધિઓનો અર્થ એજ છે કે, શરીર ખોરાકના વ્યભિચાર થી એકઠા થયેલા વિકારોત્પાદક દ્રવ્યોને બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરી રહેલ છે, એટલે આ શારીરિક શુદ્ધિની ક્રિયાને મદદ આપવી જોઇએ, એ સ્પષ્ટ લાગે છે. આવી સ્થિતિમાં ખોરાક લેવો એ આ ક્રિયાને બાધક નીવડે છે. પણ ઉપવાસ કરીએ છીએ ત્યારે શરીર-ની કુદરતી ક્રિયાઓમાં વિઘ્ન નાખનારાં રોગજનક દ્રવ્યોને બહાર કાઢવા સારૂ આપણા લોહીને અવકાશ મળે છે. એક વાર આપણે આ વસ્તુ સમજી લઇએ તો ઉપવાસની શરૂઆતમાં થોડા દિવસ શરીરશુદ્ધિની આ તીવ્ર ક્રિયાને લીધે તબિયતમાં વધારે બગાડ લાગે તો એમાં આશ્ચર્ય નહિ લાગે. મારી પત્નીને કોઇ વિશેષ પીડા ન થઇ. કારણ કે પાણીના અને ખોરાકવિષેના ફેરફારના પ્રાથમિક ઉપચારોથી ઘણાંક વિકારજનક દ્રવ્યો શરીરમાંથી નીકળી ચૂક્યાં હતાં. આ લાંબા ઉપવાસ દરમિયાન મારી પત્નીએ આશ્ચર્ય ઉપજાવે એવી દઢતા બતાવી અને તમામ વખત હરતી ફરતી રહી અને થોડીઘણી કસરત પણ લેતી રહી. ઉપવાસના પહેલા ત્રણ દિવસમાં માણસ વાઘના જેવી અસહ્ય ભૂખ અનુભવે છે. તેના પણ ત્રણ દિવસ આકરા ગયા. પણ તેણે ખૂબ હિંમત બતાવી. અને નિશ્ચયબળથી ભૂખને કાબુમાં રાખીને તેના પર વિજય મેળવ્યો. ચોથે દિવસે ભૂખ પોતાની મેળે મટી ગઇ અને તે પાછી જાગી ત્યારે તેણે ઉપવાસ તોડયો. ઉપવાસની શરૂઆતથીજ શરીરે મળ તજવા માંડયો. ઠંડુ પાણી તેને સારા પ્રમાણમાં પીવા માટે આપવામાં આવતું અને રોજ તેને પીચકારી અપાતી. તેથી તેને નિયમિત દસ્ત થતા અને એ રીતે રોજ પુષ્કળ કાળો ગાંઠાવાળો મળ શરીરમાંથી નીકળતો. પહેલીજ વાર નળામાં કેટલો મળ ભરાયો હતો તેની ખબર પડી અને રોગનું મૂળકારણ સમજાયું. દાકતરોનો એવો અનુભવ છે કે, રોજ નિય-મિત રીતે બે વાર પાયખાને જતા સાજા કહેવાતા લોકોનાં આંત-રડાંની પણ એવીજ સ્થિતિ હોય છે. આંતરડાની આવી ખરાબ સ્થિતિ હોય અને તે રોગનું ઘર બની જાય ત્યારે તેની સફાઇ કર્યા વગર કોઇ પણ રોગનું નિદાન કેમ થઇ શકે? સમાજમાં ગંદે હાથે જતાં આપણે અચકાઇએ છીએ અને ઢગલાબંધ સાબુ પાણી અને બીજી વસ્તુઓ શરીરની બાહ્ય સ્વચ્છતાને સારૂ વાપરીએ છીએ, પણ આંતરડાંમાં ગમે એટલી ગંદકી ભરેલી હોય તોયે કચવાતા નથી. પણ આ તો બીજી વાત થઇ. શરીરનાં બધાં મળત્યાગ કરવાનાં અંગો— મૂત્રપિંડ, ફેફસાં, આંતરડાં અને ચામડી—શરીરમાંની વધારાની ચરબીને બહાર કાઢવા લાગ્યાં, તેનો પેશાબ ઘેરા રંગનો હતો અને તેમાં યૂરિક એસિડ અને આલબ્યૂમિન સારા પ્રમાણમાં હોવાં જોઇએ."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એનું પરિણામ

"આમ આ ઝેરીલાં દ્રવ્યોના ઝપાટાબંધ નિકાશને પરિણામે સ્વાભાવિક રીતે એનું વજન ઘટવા લાગ્યું. તે સાવ દુબળી પડી ગઇ. ઉપવાસને અંતે તે કેવળ હાડપિંજર જેવીજ દેખાતી હતી; છતાં તેણે કોઇ વખત અનુભવેલી નહિ એવી પ્રસન્નતા અને સ્ફૂર્તિ અનુભવી. કુદરતનો એ નિયમ છે કે, જ્યારે ઉપવાસથી શરીર બધા ઝેરી અને રોગજનક પદાર્થોના ત્યાગથી શુદ્ધ થઇ જાય છે ત્યારે પોતાની મેળે ભૂખ લાગવા માંડે છે. એટલે સાધારણ રીતે કુદરતી ભૂખ ફરીથી જાગે ત્યારેજ ઉપવાસ તોડવો જોઇએ. ઉપવાસને એથી વધારે લંબાવવાથી શરીરનો ક્ષય શરૂ થાય છે. ઉપવાસ અને ભૂખમરામાં આજ ભેદ છે. ૧૯ મી ઑક્ટોબરે–સાંજના ચાર વાગે મારી પત્નીને આ કુદરતી ભૂખ લાગી. ઉપવાસ બંધ કરવાને કુદરત તરફથી આ સૂચના હતી. તે વખતે એનું વજન ૮૦ રતલ હતું. એટલે ૧૮ દિવસના ઉપવાસ દરમિયાન એણે ૧૪ રતલ વજન ખોયું. આ અખતરાએ ખોરાક અને શક્તિના સંબંધ વિષે હાલના દાકતરી સિદ્ધાંતને ખોટો પાડયો. નારંગીના તાજા રસમાં થોડું પાણી ભેળવીને તેનાથી ઉપવાસ તોડયો. પાછળથી એમ જણાયું કે, આ ભૂખ કુદરતી નહોતી, માત્ર તેનો આભાસજ હતો. આ પ્રયોગને પૂરી રીતે પાર નહિ પાડવામાં આવ્યો એ દિલગીરીની વાત કહેવાય; છતાં સાંજે તેને પાછો થોડો નારંગીનો રસ આપ્યો. તે પછી પણ બે દિવસ સુધી તેને ફળના રસ સિવાય બીજું કંઇ પણ આપ્યું નહિ, અને ત્યારબાદ ધીમે ધીમે છાશ, પાણી મેળવેલું દૂધ અને પાણીવિનાનું દૂધ આપવા માંડયું. આમ છ દહાડા સુધી તેને પ્રવાહી પદાર્થોનો ખોરાક આપ્યો, પણ અમને બધાને આશ્ચર્ય થયું કે, આ છ દિવસોમાં કેવળ પ્રવાહી પદાર્થો લેતાં છતાં તેનું વજન ૧૧ રતલ વધ્યું !"

"તેનું એમ કહેવું છે કે, આ ઉપવાસથી તેને અવર્ણનીય લાભ થયો છે. તે હવે બહુ પ્રફુલ્લિત, પ્રસન્નચિત્ત અને ઉલ્લાસમાં રહે છે; અને પહેલીજ વાર તેને જીવનમાં રસ આવવા લાગ્યો. કબજિયાત તદ્દન મટી ગઇ છે અને દિવસમાં નિયમિત રીતે બે વાર દસ્ત થાય છે. એક ડૉકટર જેમણે પહેલાં અનેક વાર તેને તપાસેલી તેમણે ફરીથી તપાસતાં જણાવ્યું છે કે, હવે તેનાં ફેફસાં તદ્દન સાફ થઇ ગયાં છે અને તેમાં પ્રવાહી પદાર્થોનો સંચય નથી. શ્વાસ લેતાં ફેફસાંમાં આકરો અવાજ થતો નથી, અને બધા ભાગોમાં સરખો અવાજ સંભળાય છે. અકસ્માતથી ઉપવાસ સમાપ્ત થતાંજ તેને દૂર બેસવાનો વખત હતો અને અમે એની ઘડીએ ઘડીએ વાટ જોવા લાગ્યા. ઠીક વખતે એ દૂર બેઠી અને ત્રીજે દિવસે સાવ બંધ થયો એ જોઇને તેના હર્ષ અને આશ્ચર્યનો પાર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રહ્યો નહિ. કારણ કે પહેલાં સ્રાવ બાર અને તેથી પણ વધારે દિવસ સુધી ચાલ્યા કરતો. હૃદયની સ્થિતિ અજમાવવાને તે શંકરાચાર્યની પવિત્ર ટેકરી પર પાંચ ફર્લાંગ ચઢી ગઇ. આ અનુભવ બીજા બધા અનુભવો કરતાં ચઢી જાય એવો હતો. પહેલાં સહેજ પણ મહેનત કરતાં હૃદય ધડકતું, નાડીની ગતિ અનિયમિત રહેતી, ઝીણો તાવ આવતો; તે બધું સાવ બંધ થઇ ગયું. આ કેવી સાદી, સસ્તી અને અમોઘ ચિકિત્સા ગણાય! પણ આપણી ખાવાની લોલુપતા આ રામબાણ ઉપાયને ક્યાંથી સર્વવ્યાપી થવા દે?"

કે૦ જી૦ ડી૦

(હું આ કાગળ બે વાર વાંચી ગયો અને તે મને એટલો સાચો અને સરસ લખાયેલો લાગ્યો કે કે. જી. ડી. ની માગણીને સ્વીકાર્યા વિના હું ન રહી શક્યો. વાચક જાણે છે કે, હું ઉપવાસને શારીરિક અને આધ્યાત્મિક બન્ને દૃષ્ટિએ લાભકારક ગણું છું. ઉદ્યોગમંદિરમાં હું હમેશ સાથીઓને તેની ભલામણ કરૂં છું, અને તેથી હમેશ ફાયદોજ થાય છે. મને ખાત્રી છે કે, જો દાક્તરો અને વૈદ્યો હિંમતપૂર્વક લોકોમાં આ ચિકિત્સાનો પ્રચાર કરશે તો હાલ છે તેના કરતાં રોગનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું થઈ જશે, અને અસંખ્ય લોકો જે દવાઓથી અને આગ્રહ કરી કરીને ખવડાવવાથી મરી જાય છે તે બચી જશે. પણ હું સૌને ચેતવણી આપી દઉં કે, બધા મને આવા જાતના અહેવાલ મોકલશે તો તેને 'યંગ ઈંડિયા'માં સ્થાન મળશેજ એવું નથી. છતાં મારી અંગત જાણ અને સૂચનાને સારૂ તે મને પ્રમાણિક ખબર જરૂર લખી મોકલે.

મો૦ ક૦ ગાંધી)

(તા. ૧૭ માર્ચ ૧૯૨૯ ના "નવજીવન"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

५-कहेवाता सुधाराना त्रण शाप-
चाह कॉफी ने तमाकु

માનનીય ન્યાયમૂર્તિ રમેશમ્‌ના મત પ્રમાણે 'આ પદાર્થો ભોજ્ય નથી પણ વિષ છે.' તેના રોજના સેવનથી એક બે પેઢીમાં તેા કુટુંબનાં માણસોની જીવનશક્તિ ક્ષીણ થઇ જાય છે. ઘણાખરા નાના મોટા વ્યાધિઓ ચા અને કૉફીની ટેવને લીધેજ થાય છે. ડૉ૦ વિલિયમ ટિબ્સ કહે છે કે, જેઓ ચા-કૉફીની આદતવાળા છે તેમનામાં ઘણેભાગે અપચો, હૃદયમાં દાહ, ચહેરાનું કરમાઇ જવું, ગભરાટ, હૃદયની અનિયમિત ગતિ, ધડકવું, માથાનો દુખાવો અને નિદ્રારોગનાં ચિહ્‌ન દેખાઇ આવે છે. એક ડૉક્ટરે ઉમેર્યું છે કે, કૉફીના એક પ્યાલામાં મૂત્ર કરતાં પણ વધારે યૂરિક ગેસ રહે છે. હજારો સ્ત્રી-પુરુષો જેઓ નિદ્રા, શિથિલતા, અપચો અને બંધકોશની ખૂમો પાડયા કરે છે તેનું કારણ આ આદતજ છે. ચા અને કૉફી પીનારાઓને કદાચ ખ્યાલ પણ નહિ હોય કે તે ચીજોના સેવનથી તેઓ લોહીનો વેગ વધારી દેનારી માત્રાઓ લે છે.

ઘણા લોકો કહે છે કે, ચા અથવા કૉફી પીધા બાદ તેમનો થાક દૂર થાય છે. આ માન્યતા બહુજ ભૂલભરેલી છે. વાસ્તવિક રીતે આ વસ્તુઓ શિથિલતાને ટુંક સમય માટે જરૂર બંધ કરે છે; પણ તેનો પ્રભાવ સ્થાયી નથી હોતો. ઘણેભાગે ચા અને કૉફી પીનારાઓનેજ સખ્ત અપચો રહ્યા કરે છે. કારણ કે તેના સેવનથી પેટમાં ગાંઠો બંધાઇ જાય છે.

બાળકોને માટે તો તે ખાસ વર્જ્ય છે. તેના સેવનથી તેમની ઉંઘ ઓછી થઇ જાય છે, કે જે ઉંઘ બાળકો માટે ખાસ જરૂરની છે. ચઢતી વયમાં તેનું સેવન કરવાથી આયુષ્ય ઘટવા લાગે છે.

(હિંદી 'માધુરી' ઉપરથી)

"એક પ્રખ્યાત ડેનીશ તબીબ કહે છે કે, સુધરેલી સોસાયટીના જે ત્રણ શાપ છે તે તંબાકુ, ચા અને કૉફી છે. જેમ જલદ દારૂ અને અફીણ માણસજાતના શારીરિક બાંધા ઉપર કાતિલ અસર કરે છે; તેજ પ્રમાણે તંબાકુ, ચા અને કૉફી માટે પણ સમજી લેવું. તેઓ વચ્ચે જે ફરક છે તે એટલોજ કે, તંબાકુ, ચા અને કૉફીની કાતિલ અસર ધીમી પણ નિઃસંશય છે; જયારે જલદ દારૂ અને અફીણની અસર એકદમ થાય છે."

"ચા-કૉફી પીવાની ટેવનો ભોગ જેટલો સુધરેલો વર્ગ થઇ પડયો છે તેટલો હજી બીનસુધરેલો વર્ગ થઇ પડયો નથી; પણ કમનસીબે તેનો લક્ષ વિદ્યાર્થીઓમાં બહુ વધી પડયો છે, જેથી સ્કૂલ અને કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓને [illegible] હદ સુધી રોગિષ્ટ જણાય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે. ચા પીવાથી કાંઇ ખોરાકની જરૂર સચવાતી નથી. તે માત્ર મગજને ઉશ્કેરનારૂં પીણું છે."

"જેઓને ચા–કૉફી પીવાની બૂરી આદત પડેલી હોય છે તેઓને તે પીધાથી એમ લાગતું હશે કે એથી જુસ્સો એકદમ વધે છે; પણ આ જુસ્સો બનાવટી હોય છે, કુદરતી હોતો નથી; જેથી થોડીજ વાર પછી મગજના તંતુમાં નબળાઇ દેખાવ દે છે, જે સમજવા જેટલી આપણા ચાના શોખીનોને અક્કલ હોતી નથી. આ નિર્બળતા ચા અને કૉફી પીવાથી થતું નુકસાનજ છે."

વાઇકાઉન્ટ રોધરમિયર લખે છે કેઃ—"મુસોલિનીના જીવતા દાખલા ઉપરથી મેં જ્યારથી ચા–કૉફી અને તંબાકુનો શોખ છોડી દીધો છે ત્યારથી મારી જોખમદારીનાં કામકાજો બજાવવામાં મને ઘણો મોટો લાભ થયો છે."

"જીંદગીની શરતમાં 'હેન્ડીકેપ' તરીકે સીગારેટ, બીડી વગેરે મારફતે શરીરમાં દાખલ થતું તંબાકુનું ધીમું ઝેર છે કે જે આજે આપણા દેશીઓમાં ઘણું વધી પડેલું છે અને આ કારણે તેઓ ભરજુવાન વયે માર્ગે લાગી જાય છે એટલે કે મોતને વશ થઇ પડે છે."

"ઘણાં વર્ષો પર જાપાનની પાર્લામેન્ટમાં એક બીલ લાવવામાં આવ્યું હતું કે જેની રૂએ વીસ વર્ષની અંદરના જુવાનોને તંબાકુનો ઉપયોગ કરતાં અટકાવવાનો હેતુ રાખવામાં આવ્યો હતો. જે જાપાનીસ રાજદ્વારી આ બીલ દાખલ કરવા માગતો હતો તેણે નીચલા સખુનો કહ્યા હતા તે આપણા દેશીઓ માટે ઘણા ઉપયોગી થઇ પડશે. તેણે કહ્યું કેઃ–"ધારાનો આ ખરડો લાવવાનાં કારણો હું ટુંકમાં કહીશ. હાલમાં આપણી સાધારણ સ્કૂલોના છોકરાઓ પણ આપણા દેશમાં આયાત થતી સસ્તી સીગારેટનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે; જેનું પરિણામ, હું બ્હીઉં છું કે, આપણા દેશને ચીન અને હિંદુસ્તાનના જેવી કંગાલ સ્થિતિમાં લાવી મૂકશે. કેમકે અફીણની પેઠે તંબાકુમાં નારકોટીક ઝેર આવે છે; જે મજ્જાતંતુઓને સુસ્ત બનાવી દે છે અને માનસિક શક્તિને નબળી કરી નાખે છે. આ કારણ આપણી પ્રજાના જીવન ઉપર મરણતોલ ફટકો મારશે."

તંબાકુની અસર કેટલે દરજ્જે બૂરી થઇ પડે છે તેનો એક દાખલો આપણા લોકો માટે ઘણોજ જાણવાજોગ થઇ પડશે કે, એક તપાસ કરનારને બીડી પીનારા ૨૩૩૬ વિદ્યાર્થીઓમાંથી માત્ર અર્ધો ડઝન જેટલાજ વિદ્યાર્થીઓ ચંચળ મગજના માલમ પડ્યા હતા. બીડી પીનારા વિદ્યાર્થીઓ પોતાની માનસિક શક્તિનો નાશ કરે છે; એટલુંજ નહિ પણ પોતાનાં જોર, હિંમત અને દૃઢતાનો નાશ કરે છે તથા બીડી પીનારાઓની ચાલચલણ ઉપર પણ તંબાકુ માઠી અસર કરે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૯–चाह, कॉफी ने कोको वहेली पडावे पोको !

(લેખકઃ–મ૦ મૂ૦ ત્રિવેદી)

ચામાં મગજની શકિતને કુદરતના નિયમની વિરુદ્ધ ઉશ્કેરવાનો ગુણ છે. કેમકે તેમાં ટેનીક ઍસિડ જેવું શરીરનો ઘાત કરનારૂં દ્રવ્ય આવે છે. તેમાં પણ હોટલો તથા દુકાનોની ચા તો ઘણીજ ભયંકર છે. કારણ કે ત્યાં ચા ઘણા વખતથી ઉકળેલી રહેતી હોઇ તેમાંથી સુવાસિક તથા પૌષ્ટિક પદાર્થો ક્યારનાએ ઉડી ગયા હોય છે. ખરી વાત છે કે, ચા પીવાથી ક્ષણિક હુંશિયારી આવે છે, પણ અંતે તો જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે; કમતાકાત આવતી જાય છે; માનસિક સ્થિતિ દુર્બળ થાય છે અને શરીર અનેક વ્યાધિને લાયક બની રહે છે. ચામાં ટેનિક ઍસિડ સિવાય સાકર પણ આવે છે અને તેથી જઠરનું શ્લેષ્મ પડ સૂજી જઇ તેમાંથી એક જાતનો સ્રાવ થાય છે; ખાવું ભાવતું નથી; મોળ આવે છે; ઉલટી થાય છે અને વખતે તાવ પણ આવી જાય છે. વળી ચા પીવાથી લોહીમાં યૂરિક ઍસિડનું પ્રમાણ વૃધી જઇ આંતરડાં તથા જઠરની ક્રિયા મંદ પડે છે.

આ વિષે એક ડૉક્ટર કહે છે કે—"ચા તથા કૉફી પીનારા, મદ્યપાન કરનારા લોકોના જેવા તોફાની કે કજીયાખોર હોતા નથી; પણ ચા તથા કૉફી તેના પીનારાને મૂર્ખ તો બનાવે છેજ. તેમના પગને નબળા, નિદ્રા અને યાદશક્તિનો નાશ, હ્રદયમાં થડકો, શરીરમાં કંપ અને હાથમાં અસ્થિરતા કરે છે. વળી એથી માથું દુઃખે છે; જીભ બેસ્વાદ થાય છે; સ્વભાવ ચીડીઓ થાય છે અને મિજાજ ઠેકાણે રહેતો નથી. વળી તેઓ બોલવામાં મંદ અને વિચારોમાં અસ્થિર બની માનસિક શક્તિ ગુમાવે છે. આ વ્યસનથી તેમને અજીર્ણ, આંતરડામાં અવાજ તથા કબજીઆત થાય છે અને પાચન કરનારા રસોનો અટકાવ થાય છે. આ સર્વ કારણોથી જે લોકો ચા તથા કૉફી બહુ પીએ છે તેઓ શરીરે દુબળા રહે છે; તેમના ગાલ બેસી ગયેલા હોય છે; તેમના ચહેરા મેલા હોય છે; તેઓમાં માથાં દુઃખવાનું દરદ વધારે હોય છે; પિત્તનો કોપ થયા કરે છે અને તેમના વાળ જલદી ખરી પડે છે અથવા ધોળા થાય છે. વળી ચા તથા કૉફીનું વ્યસન સર્વત્ર ફેલાવાથી લકવો, અર્દિત વા તથા નબળાઇનાં દરદો હજારોગણાં વધી પડયાં છે."

ચા વિષે એક વિદ્વાને નીચેનો એક સુંદર શ્લોક બનાવ્યો છે તે અક્ષરશઃ સત્ય છે કેઃ–

प्रज्ञैरज्ञैस्तरुणजरठैर्ब्राह्मणैरन्त्यजातैः
पौरैर्ग्राम्यैर्नरपतिवरैर्निर्गृहैर्निःस्वकैश्च ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रातः सायं नियमिततयाभ्यर्चितो भक्तिभावाद्
हा! हा! चाहा हत कलियुगे कर्षति प्राणवित्तम् ॥

અરે ડાહ્યા, મૂર્ખ, જુવાન અને વૃદ્ધ માણસો, બ્રાહ્મણ તેમજ અંત્યજો, શહેરીઓ તથા ગ્રામ્યજનો, રાજાઓ અને ઘરહીન તથા સાધનહીન લોકો! તમારાથી નિયમિતપણે સવાર-સાંજ ભક્તિભાવથી આદરને પામતી ચા આ કલિયુગને વિષે પ્રાણ અને દ્રવ્ય બન્નેની હાનિ કરે છે!

ચાથી થતી આર્થિક ખરાબી

ચાથી આર્થિક ખરાબી પણ પારવગરની છે. સને ૧૯૦૬-૭ માં આ દેશમાં પાંચ લાખ અગીઆર હજાર એકરમાં ચા વાવવામાં આવી હતી અને તેમાંથી સાડીત્રેવીસ કરોડ જેટલી ચાનો પાક થયો હતો. તે પાકમાંથી માત્ર ⅛ ચા આ દેશમાં વપરાઇ હોય તોપણ કરોડો રૂપીઆની ચા પીવાનું વિનાશકારક ધોરણ ચાલુ થયું ગણાય. ચાની સાથે વાપરવા માટે કરોડો રૂપીઆની ખાંડ પણ પરદેશથી મંગાવવી પડે છે. આ સર્વથી પૈસા તથા તંદુરસ્તીના નુકસાનનો હિસાબ રહેતો નથી. આ સર્વ આર્થિક બોજો આપણા ગરીબ દેશમાં વધારે પડતો છે, એમ કહેવામાં જરાએ અતિશયોક્તિ નથી. મહાત્મા ગાંધીજીના સદુપદેશથી આજકાલ હૉટલો બંધ થઇ છે અને થતી જાય છે તથા ઘણી જ્ઞાતિઓમાં ચાના બહિષ્કાર માટે સખત પગલાં લેવાય છે અને ઘણાં કુટુંબોમાંથી ચા પીવાનો ચાલ નીકળી ગયો છે. આવા હાનિકારક બોજામાંથી મુક્ત થવા માટે ઉગતી પ્રજા સમક્ષ ચા-કૉફી તથા કોકોનાં પીણાં કેટલાં જોખમકારક છે તે સમજાવવા સઘળા ઉપાયો લેવાની દેશના વિદ્વાનોની ફરજ છે. ચા વિષે એક લેખક નીચલા ભાવનું કહે છે:—

"આ હતભાગ્ય હિંદમાં વિદેશીઓની નીતિરીતિની નકલો કરવામાં નિવીર્ય દેશી મગજો એટલી હદે ગયાં છે કે હવે તેને અંકુશમાં લાવતાં વિલંબ લાગશે. કેમકે એ મગજો હવે સ્વાત્માભિમાન, દેશાભિમાન અને આત્મગૌરવને છેક ભૂલી ગયાં છે."

"ચા જેવી જે ક્ષુદ્ર ચીજે આપણને નિર્લજ્જ બનાવ્યા છે તે ઝેરી છે અને કોઇ પણ રીતે ફાયદાકારક નથી; એમ જાણ્યા છતાં આપણે હોંસે હોંસે તે પીએ છીએ, એટલુંજ નહિ પણ તેને સ્વદેશી ચીજ માનીને વાપરીએ છીએ અને જેઓ સ્વદેશી તથા બહિષ્કારના મેળાવડાઓ અને મંડળીઓ જમાવે છે તેઓ પણ આ ચાની પાર્ટી આપે છે!"

"જો હિંદુસ્તાનમાં ચાનું વ્યસન લાગુ ન પડયું હોત તો વિદેશી ખાંડ આટલી બધી પ્રચલિત થાત નહિ. ખરૂં જોતાં ખાંડનો મુખ્ય વપરાશ આ ડાકિણી ચાનેજ આભારી છે. આ રીતે ચાએ આપણાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar
Gurukula Kangri Library

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ખિસ્સાં ઉપર જબરો બોજો નાખ્યો છે અને ધર્મથી વિમુખ કર્યા છે; તે વાત સમજ્યા પછી પણ ચાને સ્વદેશી કહીને વધાવી લેવી તે શું શરમભરેલું નથી !"

"આટલેથીજ ચાની ખરાબી અટકતી નથી. ચા હિંદુસ્તાનમાં પાકે છે તે વાત ખરી છે, પણ તેના ખેડુતો કોણ છે ? તે ચા કેવી રીતે પકવવામાં આવે છે ? કોના લોહીના ભોગે કોણ પૈસા મેળવે છે ? અને એ માતબર ખેડુતોની નીચતા કેટલી હદસુધી પહોંચી છે ? તેનો ચાના વાપરનારાઓએ અને સ્વદેશી ચીજતરીકે ચાનાં વખાણ કરનારાઓએ કદી વિચાર કર્યો છે ?"

"ચા બનાવવાના બગીચા આસામ–નીલગિરિ જેવા પ્રદેશોમાં ઘણા છે. તે બગીચાના માલિકો લગભગ અંગ્રેજો છે. આ ચા ઉગાડવા, ઉછેરવા અને તેને તૈયાર કરવાના કામ ઉપર જે મજૂરો છે તે સઘળા હિંદી છે. તે મજૂરોની સખત મહેનત વડે કરોડો રૂપીઆની ચા ઉત્પન્ન થઇ અંગ્રેજ ચાવાળાઓને કરોડો રૂપીઆનો નફો મળે છે."

"તે મજૂરોને ઘણો હલકો પગાર આપે છે અને જ્યારે તેઓ ઠરાવેલું કામ કરી શકતા નથી ત્યારે તેઓને નેતરની સોટીવતી નિર્દયપણે એટલે સુધી મારે છે, કે તેમની ચામડીમાંથી લોહી નીકળી ચામડી રંગાઇ જાય છે અને તોપણ શિક્ષા બંધ કરતા નથી ! આ સિવાય તે મજૂરો ઉપર અનેક પ્રકારનો જુલમ ગુજારવામાં આવે છે. સ્વરૂપવાન સ્ત્રીઓને વિષયાંધ ગોરા દેવોના કામાગ્નિમાં પાતિવ્રત્યપણાની આહુતિ આપવી પડે છે. રાજીખુશીથી તેમ ન કરે તો તેને તેમ કરવાની ફરજ પાડે છે. તે મજૂરોના ફોટા લેવામાં આવ્યા હોય છે અને તેમની પાસેથી પાંચ વરસનું એગ્રીમેન્ટ લખાવી લેવામાં આવે છે તેથી તેઓ નાસી જઇ શકતા નથી. જે નાસી જાય છે તેને મજૂરોના એજંટો ફોટાની મદદથી પકડી પાડી તેના માલેકોને પાછા સોંપે છે અને ત્યાં તેના પર પહેલાં કરતાં પણ વધારે ત્રાસદાયક જુલમ ગુજારવામાં આવે છે. તે ગોરાની ઉપર ફરિયાદ થઇ શકતી નથી. કારણ કે પોતાની સામે ફરિયાદ કરનારા મજૂરના જજો પોતેજ હોય છે અને સરકારે તેમને થર્ડ ક્લાસ મેજીસ્ટ્રેટની સત્તા આપેલી હોય છે ! બંધુઓ ! દયા છે ? હૃદય છે ?. તમારી જે ચાને માટે હિંદી મજૂરોને–તમારા લાચાર ભાઇઓને મરણશરણ થતાંસુધી ગુલામગીરીની હાડમારી ભોગવવી પડે છે; જે ચાને માટે તેમને શરદીવાળી ગંદી જમીનમાં હલકા ખોરાક ઉપર જીવન ગાળવું પડે છે; જે ચાને માટે તેમને ચામડી ફાટી લોહીની ધારાઓ વહેતાં સુધી માર ખાવો પડે છે; જે ચાને માટે નિરાશ્રિત હિંદી બહેનોને પોતાના પાતિવ્રત્યની આહુતિ આપવી પડે છે, જે ચાને માટે પ્રાણથી પ્યારાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પતિપત્નીને હમેશને માટે બળાત્કારથી ફારગતી આપવી પડે છે; તે **ભયંકર ચાને** મોટાઇના ડોળની ખાતર સ્વદેશી ચીજ ગણીને તમારા પેટમાં રેડતાં હજી પણ તમને કમકમાટી આવતી નથી? "મારે ઘેર તો રોજ ૧૦ વખત ચા ઉકળે છે" "મને ચા વિના ચાલતું નથી" "ચા તો મારૂં જીવન છે" "ખાધા વિના ચાલે પણ ચા વિના તો મને નહિ ચાલે" વગેરે શરમભરેલાં વાકયો બોલતાં હજી પણ કંઇ લાગણી ઉત્પન્ન થશે કે નહિ? શું તમે ચા પીઓ છો? અમે તો કહીએ છીએ કે, **એ ચાનો પ્યાલો નહિ પણ રકતનો પ્યાલો તમે પીઓ છો!** હિંદી મજૂરોની ચામડી ફાટીને જે લોહી નીકળે છે, તે લોહી પીઓ છો! શું ચાના પ્યાલામાં તમે લોહી જેવો રંગ જોતા નથી? અમે તો કહીએ છીએ કે, તે ચા નથી પણ પતિવ્રતા સ્ત્રીઓનાં નષ્ટ થતાં પાતિવ્રત્યનાં અશ્રુબિંદુઓ છે. શું તમે ચાદાનીના ઢાંકણા ઉપર તે બિંદુઓને જોતા નથી? અમે તો કહીએ છીએ કે, તે ચા નથી પણ નિર્દોષ મનુષ્યોની હાયવરાળ છે. શું તમારા ચાના ભરેલા પ્યાલામાંથી નીકળતી વરાળ તમને તે વાતનું ભાન કરાવતી નથી? શું તમને ચા પીતી વખતે ગરીબ મજૂરોની પીઠ ઉપર પડતા ચાબૂકના મારનું હજી પણ સ્મરણ નહિ થાય?"

"મારા સ્વદેશી બાંધવો! ચાલો, આપણે પ્રતિજ્ઞાઓ કરીએ કે, ધર્મભ્રષ્ટ વિદેશી ખાંડની મોટી મા, દેશીઓનું રક્ત, સતીઓના શાપ, બાળકોની ગાળ અને ગરીબોની હાયથી ભરેલી ચા! અમે અમારી જીંદગીમાં કદી પણ પીશું નહિ! બીજાઓને પીતા અટકાવી સ્વદેશસેવા બજાવવા યત્નો કરીશું. હૃદય વિનાના દેશી શેઠીઆઓની આગળ રડીને, તેમને પગે પડીને, કાલાવાલા કરીને, સમજાવીને, કરગરીને, તેમના હાથથી થતાં આ પાપથી તેમને બચાવવા પ્રયત્ન કરીશું. ઈશ્વર આ કામમાં અમને સહાયતા આપો! અસ્તુ."

× × × ×

જેમ લીલી ચા બનાવવા માટે તેની ઉપર રંગ ચઢાવવામાં આવે છે, તેમ કૉફીમાં ઘેરો રંગ લાવવા માટે ચીકોરી નામના મૂળીઆનું મિશ્રણ કરવામાં આવે છે. કૉફીના વેપારી નફો લેવા કૉફીમાં ચીકોરીનો ભેગ મેળવે છે; તેમ ચીકોરીના વેપારી ચીકોરીમાં પણ રંગ, ગાજર અગર ઈંટના ભૂકાનો ઉપયોગ કરે છે.

ડૉ૦ કેલોગ કહે છે કેઃ–"દારૂના વ્યસન કરતાં પણ હાલમાં ચા–કૉફી વધારે નુકસાન કરે છે; માટે વ્યસનનિષેધક મંડળીઓએ લોકોમાં તે વિષે વિશેષ અજવાળું પાડવાની જરૂર છે."

દર વર્ષે દશ કરોડ રૂપિયા ચા–કૉફીમાં!

હિંદુસ્તાનમાં ચા પીવાનો શોખ દિવસે દિવસે વધતો જાય છે. ચાના બગીચાવાળાઓ મોટે ભાગે વિદેશી હોય છે અને તેઓએ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હિંદમાં ચાનો ખપ વધારવા માટે ૧૯૧૬ માં રૂ. દોઢલાખ નાખ્યા કાઢ્યા હતા, જેના પરિણામમાં તેજ વર્ષમાં આશરે સાડાત્રણથી ચાર કરોડ રૂપિયાનો ચા હિંદમાં વેચાયો હતો. ૧૯૧૭ માં સવાએ લાખ રૂપિયા બાજુએ મૂકયા હતા, પણ તે વર્ષમાં કેટલો ચા વેચાયો તેનો રિપોર્ટ બહાર પડેલો ન હતો. એવો અડસટ્ટો કાઢવામાં આવે છે કે, ચા પાછળ આશરે ૪ કરોડ અને વિદેશી ખાંડ પાછળ ૬ કરોડ મળી ૧૦ કરોડ રૂપિયા ફક્ત ચા-કૉફી પાછળ ખરચવામાં આવે છે. બદલામાં ચા-કૉફીનું દાસત્વ તથા નબળી પાચનશક્તિ મળે છે. દરેક સમજુ માણસે પોતાના ઘરમાંથી ચા-કૉફી તથા કોકો જેવાં વિનાશકારક પીણાંનો જેમ બને તેમ જલદીથી બહિષ્કાર કરી આરોગ્ય તથા ધનનું રક્ષણ કરવું ઘટે છે. જે ધનનો ઉપયોગ પરદેશીઓનાં ખિસ્સાં તર કરવામાં થાય છે, તે ધનનો ઉપયોગ જો દેશમાં વિદ્યાહુન્નર વગેરે વધારવામાં થતો હોય તો કેવું સારૂં!

કોકો

કોકોનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં ચાના ઉપયોગ જેટલો વિશાળ પ્રમાણમાં થયો નથી તેનું કારણ તે ચા કરતાં કંઇક મોંઘો છે; તોપણ જે લોકો ચાલુ જમાનામાં પોતાને 'ફેશનેબલ' કહેવડાવે છે, તેવાઓને ત્યાં કોકો પૂર્ણ સત્તા ભોગવે છે. ચાની પેઠે કોકો પણ પાચનશકિતને મંદ પાડે છે. તેમાં પણ નશો રહેલો છે. કેમકે જેને તેનું વ્યસન પડે છે, તે તેને મૂકી શકતો નથી. કોકો પીવાથી અંદરની ચામડી બગડે છે, લોહી તથા બળ ક્ષીણ થાય છે અને વીર્ય કે જેનો સંગ્રહ દરેક મનુષ્યે કરવોજ જોઇએ તેને તે હરી લે છે.

કોકોની ઉત્પત્તિ વિષે જો જાણવામાં આવે તો જેઓનાં હૃદય દયાળુ હોય છે, તેઓ કદી તેનો ઉપયોગ કરેજ નહિ. જે ઠેકાણે કોકો પેદા થાય છે, ત્યાં સીદીઓ ઉપર એટલો બધો જુલમ ગુજારવામાં આવે છે, કે જો તે આપણે નજરે જોઇએ તો ચકરી આવે અને તે પીવાની કદી ઇચ્છા ન કરીએ. કોકોનાં ખેતરોમાં ગીરમીટીઆ મજૂરો ઉપર થતા જુલમો વિષે મોટાં મોટાં પુસ્તકો રચાયાં છે. જે વસ્તુ મનુષ્યોનાં અંતઃકરણો બાળીને તથા રક્ત ચૂસીને પકવવામાં આવે છે, તે વસ્તુ મનુષ્યજાતને પુષ્ટિ કેમજ આપી શકે?

કોકોમાં ચા-કૉફીના દોષો પણ રહેલા છે. કોકોનો અતિ ઉપયોગ પૈસા તથા આરોગ્યનો નાશ કરવાવાળો છે. જે લોકો ચા-કૉફી અગર કોકોમાં પોતાનાં નાણાંનો વ્યય કરે છે, તે લોકો જો તે વસ્તુને બદલે દૂધ લેવામાં વ્યય કરે તો તેમના આરોગ્યનું ઘણી સારી રીતે રક્ષણ થઇ શકે; તેમ છતાં જે લોકોને તેના વિના ચાલતુંજ ન હોય તે લોકોએ તુલસીનો નિર્દોષ અને પુષ્ટિકારક ચા પીવાનો ચાલ દાખલ કરવો; તેથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત રહેશે અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તુલસીમાં શક્તિ આપવાનો ગુણ હોવાથી શકિત પણ મળશે. પરંતુ જેને તે ચા અતિ ગરમ લાગે, તેણે ઘઉંને બરાબર સાફ કરી ચૂલા પર ખુંદદાણાની સાફક શેકી તેનું ચૂર્ણ બનાવી તેનો ચા બનાવી તે પીવો. આવી રીતે બનાવેલો ઘઉંનો ચા પણ પુષ્ટિકારક છે. આ ચાથી તંદુરસ્તી તથા પૈસા બંનેનું રક્ષણ થઇ શકશે.

("વૈદ્યકલ્પતરુ"ની ૨૧ મી ભેટમાંથી થોડા સુધારા સાથે)

७–चा कॉफीनो बहिष्कार

હિંદુસ્તાનનો નાનો ગામડીઓ પણ હવે ચાથી અજાણ્યો નથી. સરકારની મહેરબાનીથી આ ઇલાકાના કેળવણી ખાતાએ પણ શિક્ષણમાળાની બાળપોથીમાં પહેલાં જ્યાં "બા ભૂ પા" હતું તેને બદલે હવે "મા ચા પા" એવું નાનાં બાળકોનાં કુમળાં મગજમાં ચાહના સંસ્કાર રોપવા માટે લખ્યું હોવું જોઇએ. ચા એ ચીનની મૂળ પેદાશ હોઇ હવે તે સીલોન અને હિંદુસ્તાનમાં પણ સારી રીતે પેદા થાય છે, અને તેનો મોટો ઉદ્યોગ ચાલે છે. આ ઉદ્યોગમાં મોટે ભાગે અંગ્રેજ થાપણદારો બહુ સારો નફો પેદા કરે છે. હિંદુસ્તાનમાં આસામ, દાર્જીલિંગ, નીલગિરિ અને કાંગરા ખાતે ચાહના બગીચા છે, અને તે ઘણા ખરા સર્વ પરદેશી મુડીદારોની માલેકીના છે.

સો કે સવાસો વર્ષ પહેલાં આ દેશમાં ચાહનું નામ કોઈ જાણતું ન હતું ત્યારે લોકોને તેની ખોટ કે જરૂર જણાઈ નથી. લોક પણ તે સમયે વધારે તંદુરસ્ત, મજબૂત અને નીરોગી હતા. હિંદુસ્તાનમાં સામાન્ય રીતે ગરીબ તેમજ તવંગરનું મુખ્ય પીણું તે સમયે છાશ હતી અને તેથી તબિયતને પણ અનેક લાભ હતા. કચ્છ–કાઠીઆવાડનો ખેડુતવર્ગ તેમજ મજુરીઆત વર્ગ સવારના શિરામણમાં છાશની રાબડી કે કાંજી બનાવીને ઘણે ભાગે પીતો ત્યારે તેમના ચહેરા લાલચોળ અને શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ હતાં. જ્યારથી આ દેશમાં આ ચાહરૂપી ચેપી રોગ લાગ્યો છે ત્યારથી તેના વગર કોઇને ચેન પડે નહિ. કોઇનું માથું દુ:ખે તો કોઇનો પગ દુ:ખે તે કેટલાકને તો એ પીધા વગર પેટ સાફ ન આવે. આવાં અનેક બહાનાં હેઠળ આ ચાહનું ઝેર વાયુને વેગે ફેલાઈ ગયું છે. કચ્છ, ગુજરાત, કાઠીઆવાડ અને કોંકણને ચાહનો ચેપ એટલો બધો લાગ્યો છે કે જમવા વગર ચલાવી લેવાય પણ ચાહના સ્ટ્રૉંગ કપ વગર ન ચાલે! હવે આનો મજબૂતીથી અટકાવ કરવાની જરૂર છે. તેવી પહેલ બારડોલી તાલુકાના રાયણ ગામના લોકોએ કરી છે. આ ગામના લોકો દરવર્ષે લગભગ રૂા. ૫૦૦) ચા–કૉફી પાછળ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ખર્ચતા, તેનો તેઓએ સદંતર અટકાવ કરવાનું શુભ પગલું લીધું. ગામમાં જે પણ ચા-કૉફી હતી તે સર્વે કઢાવીને ગામને પાદરે લઇ જઇ પાણીના ખાબોચિયામાં નાખી. અને હવેથી ચા-કૉફી ન પીવાની પ્રતિજ્ઞા લઇ જે પહેલ કરી છે, તે માટે તેઓ ધન્યવાદને પાત્ર છે. વળી હાલમાં મુંબઇમાં મહારાષ્ટ્રવાસીઓએ છાશથી પ્રગતિ વધારવાના પ્રયત્નો કરવા એક મંડળી ઉભી કરી છે અને ચાહ વગેરે પીણું નહિ પીવાના તેના સભ્યો પાસે સોગંદ લેવરાવે છે. તેથી મુંબઈમાં અને મુખ્યત્વે દક્ષિણીઓથી વસાયલા ગીરગામના લત્તામાં છાશ-દૂધની આઠ દશ નવી દુકાનો ચાલુ થઈ ગઈ છે. તેજ રીતે કચ્છ, ગુજરાત અને કાઠીઆવાડના લોકોએ પણ છાશ-દૂધનો પ્રચાર વધારી ચાહને નાબુદ કરવાનાં તાકીદે મજબૂત પગલાં ભરવાં આવશ્યક છે. નાનાં મોટાં દેશી રાજ્યો આ બાબતમાં તુરત અસરકારક પગલાં લઈ શકે તેમ છે. ચાહની દુકાન રાખનાર ઉપર પરવાનો લેવાનું ફરજીઆત ઠરાવી, તેવા પરવાના માટે ઓછામાં ઓછા માસિક રૂ. ૫૦) નું લવાજમ ઠરાવીને ચાહને પોતાની હદમાંથી સહેલાઇથી દેશપાર કરી શકાશે. અને છાશ-દૂધનાં પીણાંઓને ઉત્તેજન આપવાના અનુકૂળ નિયમો કરી ગાય-ભેંસોની ઉછેરને આડકતરો ટેકો આપવાનું પુણ્યકારક કાર્ય કરી શકાશે.

(૨૩-૮-'૨૮ ના "પ્રગતિ"માંથી)

૮-ગામઠી વનસ્પતિઓની ચ્હા

તુલસી, કલાર, બીલી, લજામણી અને આંબો, આ પાંચે વસ્તુઓનાં પાન લઇ (એમાં આંબાના પાન કુમળાં લેવાં) છાંયે સૂકવી અધકચરાં કરી રાખવાં. ભૂખને મારનારી અને લોહીને બગાડનારી હાલની ચ્હાને ઠેકાણે આ આરોગ્યદાયક અને વગરખર્ચે તૈયાર થતા ધરાળુ વનસ્પતિઓના ભૂકાને થોડી વાર પાણીમાં ઉકાળવાથી જે ચ્હા તૈયાર થાય છે તે ભૂખ લગાડે છે. વાયુ હઠાવે છે, લોહી સુધારે છે અને એકંદરે વાયુ, પિત્ત, કફ, એમાંની કોઈ પણ પ્રકૃતિવાળાને માફક આવે છે.

જેઓ ગરમાગરમ પીણાની કુટેવ નજ છોડી શકતા હોય તેમને માટેજ ઉપલી ધરાળુ ચ્હાની સૂચના છે; નહિ તો માણસને માટે એકલું પણ ગરમાગરમ પાણી પીવું એ આંતરડાંને શેકીને નિર્બળ બનાવનારૂં છે. પથારીમાંથી ઉઠયા પછી થોડા કોગળા કરીને લોટામાંનું રાતનું ભરી મૂકેલું અને તે નહિ તો છેવટ તાજું પાણી પણ એક પ્યાલો રોજ પીધા કરવાથી જે ઉત્તમ લાભ થાય છે, તેના અસાધારણ ફાયદાઓ તો આ બાબતની અજમાયશ એક મહિનો ચ્હા અને બીજું ગરમાગરમ પાણી છોડીને કરી જોવાય ત્યારેજ સમજાય તેમ છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૯–તુલસીના ગુણ અને ઉપયોગ

આપણા પ્રાચીન આચાર્યોએ તુલસીના છોડને પૂજવા યોગ્ય કેમ માન્યો હશે? પ્રત્યેક હિંદુને ઘેર અને બાગબગીચામાં તે ઉગાડવાની આજ્ઞા શામાટે કરી હશે? કારણ કે, તે ધર્મકર્મની સહાયક છે અને કઠોર વ્યાધિઓથી રક્ષણ કરે છે. વૈદકશાસ્ત્રમાં નીચે પ્રમાણે ગુણ કહ્યા છેઃ—

श्वेता च कृष्णा तुलसी तिक्ता कटूष्णा कथ्यते ।
दाहापित्तकरी हृद्या तु वरा ह्यग्निदीपिका ॥
लघ्वी वातकफश्वासकासाहिक्काः क्रमाञ्जयेत् ।
वान्तिदौर्गंध्यकुष्ठानि पार्श्वशूलविषापहा ॥
मूत्रकृच्छ्रं रक्तदोषं भूतबाधां च नाशयेत् ।
शूलज्वरं च हिक्कां च नाशयेदिति कीर्तिता ॥

અર્થઃ—સફેદ અને કાળી બેઉ જાતની તુલસી તીખી, કડવી, ગરમ, તીક્ષ્ણ, દાહજનક, પિત્તકારક, હૃદયને હિતકારી, અગ્નિદીપક, હલકી તથા વાત, કફ, શ્વાસ, ખાંસી, હિક્કા, કૃમિ, ઉલટી, દુર્ગંધ, કોઢ, પડખાંનું શૂળ, વિષ, મૂત્રકૃચ્છ્ર, રક્તદોષ, ભૂતબાધા, શૂળ, જ્વર અને હેડકીને દૂર કરનારી છે.

વળી કહ્યું છે કે, જે મહારોગ ચામડી, માંસ તથા હાડકાંમાં પહોંચી ગયો હોય તેનો પણ ધોળી તુલસીથી નાશ થાય છે તથા કાળી તુલસી રૂપવાન કરનારી તેમજ શરીર ઉપરના ધોળા ડાઘ અને ચામડીના અન્ય રોગ મટાડનારી છે. વળી—

तुलसीकाननं चैव गृहे यस्यावतिष्ठते ।
तद् गृहं तीर्थवत्तत्र नायांति यमकिंकराः ॥
तुलसीगंधमादाय यत्र गच्छति मारुतः ।
दिशो दश पुनात्याशु भूतग्रामांश्चतुर्विधान् ॥पद्मोत्तर०

અર્થઃ-જે ઘેર તુલસીના છોડ હોય તે ઘર તીર્થસમાન છે. ત્યાં (વ્યાધિરૂપ) યમદૂતો આવતા નથી. કેમકે તુલસીની સુગંધવાળો વાયુ જ્યાં જ્યાં જાય છે, ત્યાં ત્યાં સર્વ તરફથી સર્વ પ્રકારનાં ભૂતગ્રામને તત્કાળ શુદ્ધ કરે છે.

તાવનાં જંતુઓને નાશ કરવાનો ગુણ તુલસીમાં ખાસ કરીને રહેલો છે. મેલેરિયાના મચ્છરો તો તુલસીથી દૂરજ રહે છે. સર્પ પણ તુલસીના ક્યારામાં આવતો નથી. રામતુલસી કરતાં કૃષ્ણતુલસી વધારે ઉગ્ર છે. અંગ્રેજી વૈદકવિજ્ઞાન પણ તુલસીના ઉપરોક્ત ગુણો માટે સંમત થયેલું છે. આવા અનેક પ્રકારના ફાયદાઓને લીધે હમેશાં તુલસીને પાણી રેડવું, ફેરા ફરવા અને ધૂપદીપ, પૂજન વગેરે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દૈવાર્ચનમાં તુલસીની યોજના કરવામાં આવી છે. ચોમાસામાં જ્યારે મેલેરિયાનો ઉપદ્રવ હોય છે, ત્યારે તુલસી-પીપળાનું પૂજન કરવાનું વ્રત લેવાનો આજ ઉદ્દેશ છે.

તુલસીનાં મૂળ, પાન, માંજર વગેરે અનેક રોગ ઉપર ઉપયોગી થાય છે. જેમકેઃ—

તુલસીનાં પાંચથી દશ પાન પલાળી, ચોળી તેનો રસ જરા સાકર સાથે હમેશાં પાવાથી નાનાં બચ્ચાંઓના સાંધા મજબૂત થઇ જલદી ચાલવા શીખે છે.

તુલસીના મૂળની છાલનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ અર્ધીથી એક રતી મધ અગર ધાવણ સાથે આપવાથી બાળકના પેટનો ભાર મટે છે.

તુલસીનાં પાન અને માંજર ઉકાળી ગોળ સાથે પાવાથી બાળકની સસણી મટે છે.

તુલસી તથા આદુનો રસ સહેજ ગરમ કરી થોડા મધ સાથે હમેશાં પાવાથી આફરો, ચુંક, બંધકોષ, કૃમી, અજીર્ણ, ઉલટી, હેડકી, ખાંસી, સળેખમ, તાવ વગેરે મટી દુર્બળ માંદાં બાળકો ખૂબ તંદુરસ્ત અને મજબૂત થશે.

દેશ, ઋતુ, વય અને દર્દના પ્રમાણમાં તુલસીનો રસ તોલો પા થી એક, મરીના બે ચાર દાણા તથા સાકર સાથે થોડા દહાડા લેવાથી જીર્ણજ્વર, ખાંસી તથા છાતીનો દુખાવો મટે છે. તથા તુલસીના એકઆનીભારથી અરધા તોલા રસમાં એક વાલથી બે-આનીભાર એલચીનું ચૂર્ણ તથા એક વાલથી પા તોલો સાકરનો ભૂકો નાખી પાવાથી સખત ઉલટી પણ દબાય છે. અને તુલસીનો રસ તોલો પા થી એકમાં બે ચાર દાણા તીખાંનું ચૂર્ણ મેળવી પાવાથી વિષમજ્વર, મેલેરિયા અને ટાઢિયો તાવ મટે છે. ગરમ પાણી સાથે તે રસ સેવવાથી એકાંતરિયો તાવ મટે છે.

તુલસીનાં પાન, મરી અને સિંધાલુણ ચાવવાથી તેમજ તુલસી-નો રસ શરીર પર લગાડવાથી શીળસ મટી જાય છે.

તુલસી અને આદુનો રસ મધ સાથે પાવાથી તાવ તથા ફેફસાંનું અને નાકનું મોટું સળેખમ જશે.

તુલસીનાં પાન, કાળાં મરી, અજમો, લસણ, સિંધાલૂણ બધાં સરખે વજને અને કપૂર ઉંચી જાતનું એક રતીથી વાલ એક એ બધાંને સાથે વાટી ઉંમર અને દર્દના પ્રમાણમાં આપવાથી ઝાડા અને કૉલેરામાં સારો ફાયદો બતાવે છે.

તુલસીનો રસ શરીર પર ચોળવાથી મચ્છર કરડતા નથી.

એક વર્ષસુધી તુલસીનો રસ હમેશાં લેવાથી કોઢ, રક્તવિકાર, ત્વચારોગ તથા ભયંકર રગતકોઢ મટે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તુલસીના રસમાં લિંબુ નીચોવી પીવાથી મૂત્રકૃચ્છ્ર-પેશાબનાં દર્દો મટે છે.

તુલસી અને લિંબુનો રસ મેળવી લગાડવાથી માથાનો સડો, માથાની ઉંદરી, દાદર, વગેરે મટે છે. તુલસીનાં માંજર છાંયે સૂકાવી તેનું ચૂર્ણ બેએકઆનીભાર મધ સાથે સવારમાં લેવાથી આધાશીશી, શિરોવેદના, સળેખમ તથા માથાનો દુઃખાવો શાંત થાય છે.

તુલસીનો રસ, આદુનો રસ અને બંનેથી બમણો લિંબુનો રસ લઇ તેમાં સાકર નાખીને પીવાથી પિત્તપ્રકોપ, કપાળે પિત્ત ચઢવું તથા પિત્તની ઉલટીમાં ફાયદો થાય છે.

તુલસીનાં લીલાં માંજર સહિત તેનાં પાનનો રસ કાઢી બે-ચાર ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનની અંદરનો સોજો કમી કરી રસી નીકળતી બંધ કરે છે.

તુલસીના રસમાં એકાદ રતી કપૂર મેળવી તેમાં રૂનું પૂમડું પલાળી દાંતમાં કે દાઢમાં જ્યાં દુખાવો થતો હોય ત્યાં રાખવાથી દુખાવો બંધ થાય છે.

કાળી તુલસીનાં પાન ચાવી તે રસ તરત ત્રણ ચાર ટીપાં આંખમાં નાખવાથી રતાંધળાપણું દૂર થાય છે.

તુલસીનાં પાન સુંઘવાથી, ચોપડવાથી તથા ખાવાથી વાયુ અને કફથી થયેલા ઉન્માદમાં અત્યંત લાભ થાય છે.

તુલસીનાં પાન ચવડાવવાથી જીભ અને હોઠનાં ચાંદાં મટી જાય છે, મોઢાની બદબો જતી રહે છે, અવાળાં અને દાંત મજબૂત થાય છે અને દાંતનાં દરદો નાબુદ થઇ કંઠ શુદ્ધ થાય છે.

તુલસીનાં પાન વાટીને પીવાથી પાચનશકિત વધે છે, વાયુ શુદ્ધ થાય છે તથા શુદ્ધ ઓડકાર આવે છે.

તુલસીનાં પાનનું ચૂર્ણ ભભરાવવાથી **ઘામાં પડેલા** કીડા મરી જાય છે.

તુલસીનાં પાન અને કાળાં મરીની ગોળી આપવાથી કૉલેરામાં ઉલટી અને ઝાડા બંધ થાય છે.

સળેખમ, ખાંસી તથા છાતીનાં દરદોમાં—કાળી તુલસીની ચ્હા બહુ ગુણકારી છે.

તુલસીનાં પાન, કાળાં મરી તથા સાકર સાથે ખવડાવવાથી અને તેનો રસ શરીર ઉપર લગાડવાથી પ્લેગમાં બહુ લાભ થાય છે.

તેનાં પાન વાટીને ચોપડવાથી કોઈ પણ ભાગમાં સોજો હોય તે મટે છે અને શાંતિ થાય છે.

કાળાં મરી વાટીને તુલસીના પાનના રસમાં ભીંજવી છાંયડે મૂકી રાખવાં. સૂકાઇ જાય ત્યારે ફરી તુલસીના રસમાં ભીંજવવાં. આ રીતે સાત વાર ભીંજવીને છાંયડે સૂકવવાં. પછી ચણા જેવડી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગોળીઓ કરી એક શીશીમાં ભરવી. જેને તાવ આવતો હોય, તેણે તાવ આવતા પહેલાં ત્રણ કલાક અગાઉથી કલાકે કલાકે એક એક ગોળી ગરમ પાણી સાથે ગળવાથી સર્વ પ્રકારનો તાવ જશે.

તુલસીનાં પાન છાંયડે સૂકવીને રાખી મૂકવાં. માથામાં પીડા થાય ત્યારે તેનો નાસ લેવાથી તે પીડા જરૂર દૂર થાય છે.

જેને પેશાબ પહેલાં અથવા પછી ધાતુ જતી હોય અથવા સ્વપ્નમાં ધાતુ જતી હોય તેણે તુલસીનાં પાનનો રસ અને સફેદ ધ્રોનો રસ છ માસા સાત દિવસ પીવાથી જરૂર આરામ થશે.

તુલસીના રસમાં સુંઠ ઘસી જરા ગરમ કરી કપાળે ચોપડી, માથે ઓઢીને સૂઇ જવાથી પરસેવો વળી ટાઢિયો તાવ ઉતરી જશે તથા ઘેન મટશે.

તુલસીના પાનનો રસ તથા મધ અરધો અરધો તોલો લઇ એમાં મરીનો ભૂકો નાખી પીવાથી વિષમજ્વર અટકી જાય છે.

ફુદીનો તથા તુલસીનો ક્વાથ પીવાથી રોજીઓ તાવ મટે છે.

કાળાં મરીની ઉપલી છાલ કાઢી નાખી તુલસીનાં પાંદડાંના રસમાં મેળવી ગોળી બનાવવી. તેને મધમાં ઘસી સાંજે અંજન કરવાથી બે દિવસમાં રતાંધળાપણું જતું રહેશે.

તુલસીના પાનનું ચૂર્ણ કે રસ અને સાબરસિંગની ભસ્મ રતી એકથી એક વાલ સુધી મધ સાથે આપવાથી પડખાંનું શૂળ તથા છાતીનાં અને ક્ષયનાં દરદોમાં સારો ફાયદો બતાવે છે.

સાપ કરડે તે પર તુલસીનો રસ તોલા બેમાં કાળાં મરી દાણા દશનું ચૂર્ણ નાખી દર પાથી અર્ધા કલાકે પાવું, તેમજ કરડેલી જગ્યાએ છેકો મૂકી લોહી કાઢી નાખ્યા બાદ તુલસીનાં પાન તથા મૂળ વાટીને તેનો જાડો લેપ કરવો. ઝેર ચૂસીને એ લેપ કાળો પડતાં લેપ બીજો બદલવો.

તંદુરસ્ત માણસ પણ તુલસીનાં દશ વીસ પાનનું હમેશાં સેવન કરે તો કાયમને માટે શુદ્ધ લોહી પેદા થઇ ઉત્તમ તંદુરસ્તી ભોગવવા સાથે કોઇ દિવસ વાયુનાં અને કફનાં દરદ થતાં નથી.

તુલસીનો ચા—તુલસી, આંબો, જાંબુ, બીલી, બીજોરૂં, આસોપાલવ, એ દરેક ઝાડનાં સાધારણ કૂણાં પાતરાં લાવી વજનમાં સમાન ભાગે લઇ છાંયે સૂકાવી ડબ્બો ભરી રાખવો. આ તુલસીનો ચા ઉકાળી એમ ને એમ અગર સાકર દૂધ નાખીને માફક પડે તેવી રીતે હમેશાં પીવાથી વાત, પિત્ત, કફ ત્રણે દોષોને શાંત કરે છે, દીપન છે, પાચન છે, રુચિ ઉપજાવે છે, ઝાડો મટે છે, હૃદયને હિતકારી છે, પેશાબ સાફ લાવે છે, પ્રદર મટાડે છે, લોહી સુધારે છે અને ઉલટી પણ મટાડે છે.

પૌષ્ટિક પાક—તુલસી તોલા દશ, ચોપચીની તોલા બે, એખરો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તોલા બે, પીપરીમૂળ તોલો એક, નાગકેસર તોલા બે, આસન તોલા બે, એ બધી વસ્તુને ખાંડી કપડછાણ ચૂર્ણ કરી જૂનું મધ તોલા વીસ સાથે મેળવી એક દિવસ રાખ્યા બાદ સાકર તોલા પચાસની ચાસણી કરી તેમાં ઉપરની વસ્તુ નાખી તેમાં કેસર, એલચી અને જાવંત્રીનું એકેક તોલો ચૂર્ણ ઉપરથી નાખી મેળવી અવલેહના રૂપમાં એક બરણી ભરી રાખી હમેશાં સવારે તોલા એકથી બે ખાઇ, ઉપર સાકર નાખી ગરમ કરેલું ગાયનું દૂધ પાચન થઇ શકે તેટલું પીવાથી ધાતુક્ષીણતા મટી કાંઈ દોષ હશે તોપણ સુધારી કૌવત આપશે. આ પાક ચોમાસા તેમજ શિયાળામાં ખાઇ શકાશે.

આ સિવાય તાવ અને આંચકીનાં દરદો ઉપર અપાતી અન્ય દવાઓ સાથે પણ તુલસીના રસની અનુપાનતરીકે યોજના થાય છે.

તુલસી ચેપી રોગોની નાશક, કૃમિઘ્ન અને મેલેરિયા તાવનો નાશ કરવાના ગુણોવાળી છે, એવું તો આજકાલના અનેક મોટા મોટા ડૉકટરોએ અમેરિકા અને વિલાયતની પરિષદોમાં સ્વીકાર્યું છે. જે વાત આપણા ઋષિઓ હજારો વર્ષ પહેલાંથી કહેતા આવ્યા છે, તે જાણવાનું પાશ્ચાત્ય ડૉકટરોએ હમણાંજ શરૂ કર્યું છે. ભારતવાસીઓનું સ્વાસ્થ્ય દિનપ્રતિદિન બગડતું ચાલે છે તેનું કારણ એજ છે કે, જ્યાં પહેલાં પ્રત્યેક હિંદુને ઘેર તુલસીવન શોભતાં હતાં, ત્યાં આજે પ્રત્યેક મહોલ્લામાં તુલસીના પાંચ દશ છોડ પણ દેખાતા નથી!

આવા પ્રકારના અનેક ગુણોવાળી તુલસીના છોડ-ક્યારાઓ ગૃહે ગૃહે અવશ્ય હોવા જોઇએ.

ડોસીમા પ્રસાદ સાથે તુલસીપત્ર શામાટે આપે છે? તેનો અર્થ હવે સૌ કોઇ સમજશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૦–નવું જગત

ગરીબી એ કેવો ગુન્હો! નિર્ધનતા એ કેવું કલંક! કોઇ ગરીબ ચોરી કરે અને તેને માટે જેલ તૈયાર છે; કોઇ નિર્ધન ધનને અર્થે ખૂન કરે અને એ ખુનીને માટે ફાંસીનો માંચડો ઉભો છે; પણ શ્રીમંત? કોઇ શ્રીમંત ચોરી કરે, લૂંટો ચલાવે અને દુનિયા તેની ચાતુરીની સ્તુતિઓ ગાવા માંડે–તે લક્ષ્મીને અર્થે તેના સ્વદેશમાં અને વિદેશમાં માનવીના હત્યાકાંડો રચે અને એ હત્યારો સ્વદેશ-સેવકનું સુનામ પામે! એવી ચોરીઓ, એવી લૂંટો અને એવી હત્યાઓથી દોલતમંદ બને, એટલે તેને ઉમરાવપદે ચઢાવવામાં આવે; અને જગત તેને ઝૂકી ઝૂકીને સલામો કરે! ઓ જગત! તારો કેટલો અધઃપાત થયો છે!

પણ હા, આ જૂની દુનિયાના ખંડેર ઉપરજ નવું જગત રચાશે–અને જરૂર રચાશે. કોઇ જાદુગર એક રાતમાંજ મહેલાતો ઉભી કરી દે; તેમ આજની પવિત્ર ગરીબીના ઉદરમાંથીજ નવી દુનિયા અવતરશે–અને થોડા કાળમાંજ અવતરશે. તે નવા જગતમાં સત્યનાં અજવાળાં ચોમેર રેલાઈ રહ્યાં હશે; પ્રેમની મધુરતા સર્વત્ર મઘમઘી રહી હશે; તે દુનિયામાં સર્વની સેવા–પૂજા પામશે; સર્વ સમાન મનાશે અને સન્માનના અધિકારી ગણાશે.

આજે પૃથ્વી તેની પ્રથાઓ અને તેના શિષ્ટાચારોના કાદવમાં ખદબદી રહી છે; આજે ધરતી ઉપર સત્તાલોભ અને ધનતૃષ્ણાની જ્વાળાઓ સળગી રહી છે; આજે એ યુદ્ધનો સેતાન માનવીઓના અંતરમંદિરમાંથી પ્રભુને પદભ્રષ્ટ કરી રહ્યો છે; આજે શ્રીમંતોની લાલસાતૃપ્તિને અર્થે ગરીબોની જીંદગીની હરરાજીઓ બોલાય રહી છે અને આજે જગત કદરૂપા દાનવ જેવું બની ગયું છે! પણ નવો પ્રકાશ અને નવી દૃષ્ટિ, નવો આદર્શ અને નવી આશા એ બધી બદીઓને ધોઇ નાખશે; એ બધી કદ્રૂપતાને હરી લેશે; અને આ જૂની કાયામાં નવા પ્રાણ પૂરશે. શુદ્ધિ પામેલા આ જગતમાં પ્રકાશમય, પ્રેમમય અને સુંદર પ્રભુની પુષ્પવાટિકાસમું નવું સ્વર્ગ સર્જાશે. સ્વર્ગના ઓ સુખકર વાયરાઓ! તમે દેવોના ઉપભોગની એ તમારી વાયુલહરિઓ આ અવની ઉપર વર્ષાવો. અમારા પ્રાણમાં સ્વર્ગનાં અમૃત ભરો અને આ ખુનીઓ તથા હત્યારાઓની એડી તળે ચગદાતા જગતને સેવાની અમીરીથી ઝળહળતું, પ્રેમની ખુશબોથી મહેકતું, માનવીની સ્વાધીનતાનું મહારાજ્ય બનાવો!

("મૉડર્ન રિવ્યુ"માંના એક સંવાદ ઉપરથી–"સૌરાષ્ટ્ર"
તા. ૧૫–૧૧–૨૪)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૧–તમાકુ વિષે નામાંકિત ડૉક્ટરો શું કહે છે?

ડૉ૦ પ્રાઉટ—તમાકુ પીવાથી માણસો નબળા પડે છે, લોહીમાં-થી લાલાશ ઘટી પીળાશ આવે છે. છીંકણીથી અજીર્ણ, કલેજાં તથા જઠરનાં દરદો ઇ૦ થાય છે અને એથી મૃત્યુ થયેલા દાખલા મોજુદ છે.

ડૉ૦ ટેલર—૧૮૭૭ માં એક માણસે લાકડાની એક ચોલમ સાફ કરી પોતાના છોકરાને રમવા આપી. છોકરાએ તેનો ઉપ-યોગ સાબુના પરપોટા ઉડાડવામાં કર્યો, તેથી તમાકુનું ઝેર મોં દ્વારા તે છોકરાના શરીરમાં દાખલ થયું. આ અસરથી છોકરો બેશુદ્ધ થઇ મરી ગયો.

ડૉ૦ ટવીચેલ—તમાકુથી ફેફસાં, હૃદય અને જઠરના સ્નાયુ નરમ પડી જાય છે. કોઈ કોઈ વખતે હૃદય એચિંતુ બંધ થઇ મરણ પણ થાય છે.

ડૉ૦ કલન—ઘડપણ આવ્યા પહેલાં તમાકુથી સ્મરણશક્તિ નાશ પામેલી, મૂર્ખતા આવેલી અને જ્ઞાનતંતુઓની હારમાળા બગડી ગયેલી; એવા ઘણા દાખલા મારા અનુભવમાં આવ્યા છે.

ડૉ૦ ઑલકોટ—તમાકુથી શરીરને બીજાં જે નુકસાનો થાય છે, તેના કરતાં સ્મરણશક્તિને વધુ નુકસાન થાય છે એ વાત નક્કી છે.

ડૉ૦ એલીન્સન—ફ્રાન્સદેશમાં ખાસ જોવામાં આવ્યું છે કે, જેમ જેમ તમાકુનો ઉપયોગ વધારે થતો જાય છે, તેમ તેમ ગાંડાં થઇ જતાં માણસોની સંખ્યા પણ વધતી જાય છે.

ગવનર સલીવાન—"તમાકુ મને જડ અને સુસ્ત કર્યા વિના, મારી નિત્યની ચંચળતામાં ખલેલ કર્યા વિના અને મારી માન-સિક શક્તિ નબળી પાડયા વિના કદી રહી નથી."

ફ્રાન્સની શાળાઓમાં તમાકુના ઉપયોગની અટકાયત છે; તેમજ યુનાઇટેડ સ્ટેટસમાં લશ્કરી શાળામાં બીડી પીવાની સખ્ત મનાઇ છે.

તમાકુ વિષેના આ સર્વ અભિપ્રાયો વિદ્વાન અને નામાં-કિત ડૉકટરોના છે; માટે તેનો ઉપયોગ કરનારાઓએ તેમના વિચાર ધ્યાનમાં લઇ તેનો જલદીથી નિષેધ કરવો એજ લાભકારી છે.

એક વિદ્વાન એમ. ડી. ડૉક્ટરે બીડી પીનારા તથા નહિ પીનાર-નાં ફેફસાં તપાસ્યાં. પરિણામે જણાયું કે, બીડી પીનારા લગભગ બધાનાં ફેફસાંમાં ઉપદ્રવ જણાયો અને નહિ પીનારામાં માત્ર સેંકડે સત્તાવીસ માણસોનાં ફેફસાંમાં ઉપદ્રવ જણાયો. આ ઉપદ્રવને લીધે "ક્ષય"નાં જંતુઓ તરતજ ઘર ઘાલી જાય છે અને નબળાં ફેફસાં-વાળા ઉપર હલ્લો કરે છે. તેથીજ બીડી પીનારાઓને ક્ષય સાધારણ રીતે વધારે થાય છે. બીડી પીનારાઓ અને તમાકુના ગુલામો આ ઉપરથી કાંઇ ધડો લેશે કે પછી પોતાનો ઇશ્ક માણ્યાજ કરશે?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૨–તંબાકુના કડવા અનુભવ

મિ૦ એલ. ઇ. એબેન્કસ જે ફિઝિકલ કલ્ચરના વિષયમાં સ્પેશિયાલીસ્ટ ગણાય છે, તેણે તંબાકુથી થતા નુકસાનના અનેક દાખલાઓ જે તેની નજર આગળથી પસાર થયા છે તે-રજુ કર્યા છે; જે આપણા દેશી જુવાનીઆઓ માટે ધડો લેવા જેવા હોવાથી હું તેમાંના બે ત્રણ આજે જાહેરમાં મૂકવાની લાલચ દૂર કરી શકતો નથી. હું તેનાજ શબ્દોમાં જણાવવાનું વાજબી ધારૂં છું:–

'એક યુવાન કલાર્ક ફિઝિકલ કલ્ચરના શિક્ષણ માટે મારી પાસે આવ્યો. તેની છાતીમાં એક વરસ કરતાં વધુ મુદતથી દુઃખાવો ચાલુ રહ્યો હતો. તે સાથે તે ખાંસીથી પણ વધુ અને વધુ પીડાતો હોવાથી તેના મનમાં ક્ષયના હુમલાનો મોટો ભય પેસી ગયો હતો. તે બે વરસથી સીગારેટ પીતો હતો. તેના દુઃખનું કારણ સીગારેટ હોવાનો મને પાકો શક હતો. મેં તેને સીગારેટ છોડી દેવાની તાકીદ કરી. ફિઝિકલ કલ્ચરના શિક્ષણના પહેલા માસ દરમિયાન તેને પોતાની તબિયતમાં કાંઇક સુધારો થતો લાગ્યો; પણ છ અઠવાડીઆં પૂરાં થતાં તેણે પોતાને છાતીના દુઃખાવા અને ખાંસીના દરદથી સમૂળગો મુક્ત થયેલો જોયો. એ વખત દરમિયાન તેણે કલાર્કની નોકરી છોડી બહારના કામકાજની નોકરી હાથ કરી હતી. તે 'ફિઝિકલ કલ્ચર'ના શિક્ષણની મજબૂત તારીફ કરતો હતો; પણ તે સમજી શક્યો નહિ કે, બહાર ફરવાની નોકરીથી કે શારીરિક કસરતના શિક્ષણથી તેનું દરદ નાબુદ થયું હતું. કેટલાક મહીના સુધી તેની સાથે મારો મેળાપ થઇ શક્યો નહિ. એક દિવસે તે ઓચિંતો મને મળ્યો અને પોતાની આગલી નોકરી પર પાછો જવાથી તેનું દરદ પાછું ઉભરી આવશે કે નહિ તે માટે મને પૂછવા લાગ્યો. મેં તેને સલાહ આપી કે, જો સીગારેટ પીવાની છોડી દેશે તો ગમે તેવી નોકરીથી તેનું અસલ દરદ પાછું ઉભરી શકશે નહિ. હું ખરો પડયો. થોડાક વધુ મહીનાએ મજબૂતપણે સાબીત કર્યું કે, તેની છાતીનો દુઃખાવો અને ખાંસી સીગારેટનીજ મોહોકાણ હતી.

બીજો દાખલો—હું એક કસરતબાજને ઓળખું છું જેનો ધંધો સરકસમાં બાઇસિકલ ઉપર અદ્ભુત કાર્યો દેખાડવાનો હતો. એ કસરત 'સાઇકલ-વ્હલ'ના નામથી જાણીતી હોઈ તેનો હેતુ સાઇકલને એકદમ ચક્રાવો આપવાનો છે. આ કસરત ઘણીજ જોખમભરેલી ગણાય છે અને તે માટે ઠંડાપણા અને મજ્જાતંતુના બળની ઘણી જરૂર છે. આ ધંધો તેણે પોતાની ચાળીસ વરસની વયે છોડી દીધો. કેમકે તેને લાગ્યું કે આવી મોટી ઉંમરે આ કસરત કરતાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેને ગભરાટ છૂટતો હતો અને તે બીકણ બનતો જતો હતો. અંતે એક ડૉકટરે તેને સીગારેટ છોડી દેવાની સલાહ આપી. આ સલાહનો અમલ કરતાં તેણે કદી નહિ ધારેલું એવું પરિણામ આવ્યું. તેણે પોતાની બગડેલી તંદુરસ્તી અને તનની શક્તિ એટલી બધી મેળવી કે તે પોતાની આગલી નોકરીમાં પાછો દાખલ થયો અને બાઇસિકલ પર પહેલાંનીજ ફતેહ સાથે ઘણાં વર્ષોસુધી પોતાનો કામ ચાલુ રાખ્યો.

ત્રીજો દાખલો ઘણોજ જાણવા જોગ છે. કોલોરેડો ખાતે રહેતી એક અમેરિકન સ્ત્રી કોઇકની ખાસ ભલામણથી મારી સલાહ લેવા માટે મારી મુલાકાતે આવી. મારી પાસે મોકલનારનો હેતુ એ હતો કે, કસરતના શિક્ષણથી તેણીના હાર્ટમાં થોડોઘણો સુધારો થવા પામે. મેં તેણીને સવાલ કર્યો કે, તેણીને હાર્ટનું દરદ છે, એમ તેણીને કેમ માલમ પડયું? તેણીએ મને સમજાવ્યું કે, તે પોતાની ડાબી બાજુએ સૂઇ શકતી નથી. કેમકે સૂતાં આંખની બાજુએ કાન-પટી આગળ મજબૂત 'ધબકારા થાય છે. મેં તેણીની હકીકત પરથી જાણ્યું કે, તેણીને સીગારેટ પીવાની બહુજ બૂરી ટેવ પડી ગઈ હતી. અંતે હું તેણીની સખ્ત વેદના દૂર કરવાને ફતેહ પામ્યો; પણ તે ફિઝિકલ કલ્ચરની કસરતથી નહિ. અલબત્ત, કસરતે તેણીની સામાન્ય પ્રકૃતિને લાભ કર્યો હતો ખરો; પણ સીગારેટ પીવાનું છોડી દેવાની મેં તેણીને ફરજ પાડી તેથી તેણીનું એ જાલીમ દરદ સમૂળગું દૂર થયું હતું. સીગારેટ પીવાનું છોડયા પછી આ દરદ ફક્ત દશ દિવસની ટુંક મુદતમાં ઘણે દરજ્જે દૂર થયું હતું. પાછળ-થી મને માલમ પડયું કે, સીગારેટ પીવાનો તેણીનો આગલો લખ પાછો ઉભરાઈ આવવાથી તે પાછી આગલાજ દુઃખનો કમન-સીબ ભોગ થઇ પડી હતી."

બીજા ઘણાક દાખલાઓ રજુ કરીને મી૦ ઓએન્કસ જણાવે છે કે, તંબાકુ કોઇના પર ઓછી તો કોઇના પર ઘણી માઠી અસર કરે છે; એટલે કે તંબાકુ દરેકને ઓછું વત્તું નુકસાન તો જરૂરજ કરે છે. તંબાકુની ટેવ છતાં ઘણાંકો પોતાનું જોર ટકાવી રાખે છે તે ઉપરથી એમ સમજવું જોઇતું નથી કે, તંબાકુ તેઓ ઉપર કદી પણ માઠી અસર કરી શકશે નહિ. આવા શખ્સો આ બુરી ટેવ છોડી દે તો તેઓ છે તે કરતાં વધુ તનમનથી આસુદા બનવા પામે. તંબાકુથી થતા નુકસાનની કસોટી કરવા માટે તંબાકુનો એક યા બીજી રીતે ઉપયોગ કરનારાંઓ તંબાકુ છોડી દઇ પોતાની આગલી પ્રકૃતિ સાથે સરખાવી જોશે તો તેઓને તેના કરતાં પાછલી સ્થિતિ વધુ સુખરૂપ લાગશે.

("હિંદુસ્થાન"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૩–તમાકુથી થતા ગેરફાયદા

તમાકુનો પ્રચાર દુનિયાના સઘળા દેશોમાં જોવામાં આવે છે. દુનિયાની વાત બાજુ ઉપર રાખીને આપણા ગુજરાતનીજ વાત લઇએ તો સઘળી જ્ઞાતિમાં કોઇ પીનાર તો કોઇ સુંઘનાર તો કોઇ ખાનાર એમ ગુજરાતના લગભગ દરેક ઘરમાં તમાકુનો ઉપયોગ મળી આવશે. તેનાથી ફાયદો અગર ગેરફાયદો શું છે તેનો પૂરેપુરો વિચાર સોમાંથી એક માણસ ભાગ્યેજ કરતો જણાશે. તેના વાવેતરથી શરૂ કરીએ. ગુજરાતની તેમાં ખાસ કરીને ચરોતરની સો વીઘાં જમીનમાંની દશ વીઘાં જમીનમાં તમાકુનું વાવેતર થતું હશે. આટલીજ જમીનમાં બીજી કોઇ ખોરાકની ચીજ પેદા કરવામાં આવે તો દુકાળના વરસમાં સરકારની દયાની જરૂર ભાગ્યેજ જોવામાં આવે.

તમાકુ પેદા થયા પછી તેના ઉપયોગમાં તેનો મુખ્ય ઉપયોગ પીવાનો છે. જેટલી કિંમતની તમાકુ હોય છે તેનાથી અર્ધી કિંમતની તેને સળગાવનાર દીવાસળીની જરૂર પડે છે, તેનો પણ વાચકવર્ગ વિચાર કરશે. દીવાસળીનાં કેટલાં કારખાનાં હિંદુસ્તાનમાં છે તેનો હિસાબ સ્વદેશાભિમાની વર્ગનેજ ખબર હશે. દીવાસળીને માટે કેટલું દ્રવ્ય પરદેશ ખાતે જતું હશે તે સુજ્ઞ વાચકવર્ગના ખ્યાલમાં હશે. ઉપરની વાતને વિસારી આગથી કેટલા અકસ્માત થાય છે તેનો ખ્યાલ કરીએ. આગથી લાખો રૂપિયાનો માલ તેમજ જાનનાં જોખમ થતાં હશે. દરેક સો અકસ્માતમાં બીડી અથવા હુકકો પીનારની બેદરકારીથી એક અકસ્માત થવાનો ખરેખરો સંભવ છે. અને થતા પણ હશે એમ મારૂં માનવું છે. અને આથી દ્રવ્યની હાનિ બાજુપર મૂકીને કેટલા જીવનો ભોગ અપાતો હશે તેનો વિચાર ગુજરાતનો વૈષ્ણવ વર્ગ કરીને તમાકુથી દૂર રહેશે. આ વિષય લંબાવવાથી વાચકવર્ગને દુઃખ થશે. તેથી "વૈદ્યકલ્પતરુ"ના નિયમાનુસાર શારીરિક ફાયદા-ગેરફાયદા તરફ જવું એ વધારે ઉચિત છે. તમાકુ સંબંધી આ પત્રમાં વખતોવખત ચર્ચા ચલાવવામાં આવી છે તોપણ એક વાર ફરીથી મારા તમાકુના શોખીન સજ્જન આ વાત ઉપર ધ્યાન દેશે એવી આશા છે.

શરીરને સૌથી મોટી જરૂર સ્વચ્છ હવાની છે, એ વાત કોઇ વાચક બંધુથી અજાણી નથી. જે ઋષિમુનિઓ માત્ર હવાને માટે જંગલમાં નિવાસ કરી રહેતા, તેમની સંતતિ હાલ ધૂમાડાના ગોટામાં મગ્ન રહે છે તે કેટલી પડતી દશામાં આપણે આવી પડયા છીએ તે બતાવી આપે છે.

તમાકુની ઘણી પહેલાં મોંમાં લ[illegible] છે અને માં[illegible] અસર કરે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે, તેનો વિચાર કરીએ. એક બાજુ દશ તમાકુના શોખીન સજ્જનને ઉભા રાખો અને તેમની નજીકમાં તમાકુનો ઉપયોગ નહિ કરનારને સરખાવો. જે માણસો તમાકુનું સેવન કરે છે તેમના દાંત કેવા પીળા તથા જડબાં કેવાં કમતાકાત હોય છે તે સાધારણ માણસની નજરમાં આવી જશે. જરા ઉંડો વિચાર કરીશું તો જણાશે કે, દાંત એ શરીરનો મુખ્ય અવયવ છે. દાંત સિવાય પાચનક્રિયા કેવી નબળી રહે છે અને તેથી શરીર કેમ કમતાકાદ થાય છે તે મારા દાંત વગરના જુવાન બંધુ સારી રીતે જાણે છે.

ગળામાં ઘણા માણસને તમાકુના વ્યસનથી ચોરીઆ પણ સુજી આવે છે, અને મોઢું દુર્ગંધથી હમેશાં ભરેલું રહે છે.

ઘણા માણસોનું ધારવું એવું છે કે, હુક્કો પીવાથી શરીરને નુકસાન થતું નથી; પણ આમાં એક મોટી ભયંકર ભૂલ છે. એક માણસ હુક્કો પીને બીજા માણસને પીવા આપવાનો સાધારણ રિવાજ છે. આવી રીતે એક માણસનો ચેપી રોગ બીજા માણસને લાગુ થવાનો ઘણોજ સંભવ છે. દાખલા તરીકે વિલાયતમાં એક બાઇ મોંથી વાજુ વગાડવાનાં વાજાં વેચતી હતી, તે પોતે દરેક વાજાને વગાડતી હતી અને તેની પાસેથી તે પ્રમાણે કેટલાક ગ્રાહકોએ તે ખરીદ્યાં. થોડા દિવસ પછી કેટલાંક નાનાં છોકરાંઓનાં મોંમાં ચાંદીનો રોગ જોવામાં આવ્યો; દાક્તરી તપાસથી માલૂમ પડયું કે, આનું કારણ જે બાઇ વાજાં વેચતી હતી તેના મોમાં પણ આવી જાતની ચાંદી હતી અને તે વાજાં વાટે નાનાં છોકરામાં ફેલાઇ. આવીજ રીતે હુક્કાનું પણ સમજવાનું છે. વિસ્ફોટક જેવા ભયંકર રોગ આવા અજ્ઞાનથી ફેલાવા પામ્યા છે.

ઘણા માણસોની ઉધરસની ફરિયાદ અને તે પણ કાયમને માટે જોવામાં આવે છે; સેંકડે પચીસ ટકા તમાકુ તથા ગાંજાના બંધાણીમાં તે મળી આવશે. આનું કારણ તમાકુના શ્વાસથી ગળાનો તેમજ ફેફસાનો સોજો છે.

લોહીને સાફ કરવાને માટે હવામાંના ઓક્સિજન પદાર્થની ફેફસાંવાટે મુખ્ય જરૂર છે તેને બદલે આપણે તમાકુની ધૂણીવાળો કારબોનીક એસીડ ગ્યાસ નામનો ઝેરી પદાર્થ હવા સાથે મેળવીને ફેફસામાં નાખીએ છીએ, જે લોહીને સુધારવાને બદલે તેમાં વિક્રિયા પેદા કરે છે. આવું ખરાબ લોહી જ્યારે નાની નાની નળીઓમાં ફરતું ફરતું હૃદયમાં જાય છે, ત્યારે તેની અસર કેટલાક જ્ઞાનતંતુમાર્ગે હૃદય ઉપર ઘણીજ ખરાબ થાય છે. એકદમ લોહીની ગતિ ધીમી પડી જાય છે અને હૃદયનું કામ ઘણુંજ અનિયમિત થાય છે. લોહીની ગતિ મંદ પડતાં શરીરના દરેક અવયવને પોષણનો પોતાનો વાજબી હિસ્સો મળતો નથી. આથી કરીને અવયવો પોતાનું કામ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઘણી સારી રીતે કરવાનું ના પાડે છે. પાચનક્રિયા મંદ પડે છે અને મગજ ઘણી શિથિલ શક્તિ ધરાવે છે. કોઈ વખત હૃદયના દર્દીઓ તમાકુ પીતાં એકદમ હૃદયની ક્રિયા બંધ થવાથી મરણ પામે છે.

વાચક! ઉપરનો વિષય ખરો અથવા ખોટો સમજવો તે તમારી મરજીની વાત છે; પણ એટલું તો દરેકે કબૂલ રાખવું પડશે કે, તમાકુ એક જાતનું શરીરને નુકસાન કરનાર ખરાબ વ્યસન છે.

મારા પરદેશના વસનાર મિત્રોનું એવું માનવું છે કે, તમાકુ પીવાથી શરીરને પરદેશનું પાણી લાગતું નથી; પણ આ વિચાર પણ ભૂલભરેલો છે.

કારણકે તમાકુમાં કોઇ પણ જાતનો શરીરમાં લાગુ પડેલા રોગને મટાડવાનો તેમજ અટકાવવાનો ગુણ જોવામાં આવતો નથી.

લોકમાન્યતા એવી પણ છે કે, હુક્કાના પાણીમાં ઝેરી જંતુઓ મારવાનો ગુણ રહેલો છે. આ વાત પણ માનવાલાયક નથી; કારણ-કે હુક્કાનું ગંદુ દુર્ગંધ પાણી જો થોડા દિવસ એક જગ્યામાં રાખી મૂકવામાં આવશે તો તેજ પાણીમાં નાના નાના સૂક્ષ્મ જીવો પેદા થવાનો સંભવ છે.

તમાકુનો ઉપયોગ (ખાસ કરીને છીંકણીનો) બહારના તાજા જખમ ઉપર કરવામાં આવે છે. આનો અનુભવ જે વૈદ્યશાસ્ત્રીઓએ સારી રીતે કરેલો હોય તેઓ વાચકવર્ગને આ પત્રથી જણાવી ઉપકારી કરશે.

તમાકુનાં લીલાં પાન જો ગરમ કરીને કોઇ સોજાવાળા ભાગ ઉપર બાંધવામાં આવે તો તેનાથી જ્ઞાનતંતુઓના છેડા બહેર મારી જાય છે અને સોજાની પીડા કમી થાય છે.

ઉપરના એક બે બાહ્ય ઉપચારો સિવાય તમાકુ ખાવા અથવા સુંઘવાથી કોઇ પણ જાતનો ફાયદો જોવામાં આવતો નથી.

તમાકુનો ઉપયોગ તેના ગુણદોષથી નહિ પણ દેખાદેખી અનુકરણથી વધારે થવા પામ્યો છે. હાલ આ દુર્ગુણ નાનાં નાનાં છ કે સાત વરસનાં બાળકોમાં પણ ફેલાવો પામ્યો છે. બાળકોમાં દેખાદેખી અનુકરણ કરવાનો ખાસ ગુણ છે. તેઓ પોતાનાં માબાપનું, ત્યારપછી પોતાના સોબતીઓનું અને શિક્ષકોનું અનુકરણ સારી રીતે કરે છે. ભલાં માબાપો! જો તમે તમારી પ્રજાને શરીરે આરોગ્ય જોવાને ચાહતાં હો તો તમે પોતે આવા વીર્યને હરણ કરનાર વ્યસનથી દૂર રહી તમારા પુત્રોને તમારો દાખલો આપો. બાળકો તમાકુનું વ્યસન શીખ્યા પછી ટુંકીજ મુદતમાં ચોરીની વિદ્યા પણ શીખે છે. હિંદના સ્વદેશાભિમાની પુત્રો! પરદેશી ચીજનો બૉયકોટ કરતા પહેલાં આવી સ્વદેશી ચીજનો બૉયકૉટ કરતાં શીખવાનું વધારે અગત્યનું છે.

તમાકુ ખાવાથી પણ આવાજ ગંભીર પરિણામો નીપજે છે,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શરૂઆતમાં મોંમાં છાલાં પડે છે અને ત્યાર પછી જો તમાકુ ખાવાની ટેવ જારી રહે છે તો તેમાંથી જીભ અને ગાલ ઉપર કેન્સર નામનું એક મહાભયંકર દરદ થાય છે. આ રોગ કોઇ પણ ઉપચારથી સુધરતો નથી.

તમાકુ ખાનારના દાંત પણ જલદી હાલી જઇ પડી જવા પામે છે.

તમાકુના વ્યસનવાળા વખતોવખત એમ ફરિયાદ કરે છે કે, તેઓ વ્યસનથી દૂર રહેવા પ્રયત્ન કરે છે, પણ તેઓથી તે બની શકતું નથી. ફરિયાદ તદ્દન ગેરવાજબી છે. તમાકુમાં એવો કોઈ ગુણ નથી કે જેથી ભૂખ અથવા તરસ ન લાગે. માત્ર તેઓ પોતાના મનને કબજામાં રાખી શકતા નથી.

જે કમનસીબ પુરુષોએ થોડો વખત જેલની યાત્રા કરી છે તેઓ સારી રીતે જાણે છે કે, તમાકુ છોડવામાં કોઇ પણ જાતની અડચણ પડતી નથી. તમાકુને બદલે તેટલીજ કિંમતની ઇલાયચી, વરિયાળી અથવા દ્રાક્ષ જેવા કોઇ પદાર્થનું સેવન કરવામાં આવે તો તેનાથી કેટલો ફાયદો થાય !

લોકો એમ પણ કહે છે કે, કામ કરતાં કરતાં તમાકુથી બે ઘડી આરામ મળે છે. કેટલી આશ્ચર્યની વાત છે કે ઝાડની શીતળ છાંયામાં બેસવા કરતાં, દેવતા સળગાવવાથી તથા તેના ગરમ ધૂમાડાથી માણસને વધારે આરામ મળે છે !

("વૈદ્યકલ્પતરુ" ના એક અંકમાં લખનાર:—જી. વી. પી. સબ એસિસ્ટન્ટ સર્જન)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१४–चा, बीडी, तमाकु

ચા વિષે આ માસિકમાં તેમજ બીજાં પત્રોમાં અને ભાષણ દ્વારા ઘણું કહેવામાં આવ્યું છે; છતાં પણ ચાથી થતું નુકસાન અટકાવવાનું જોઈએ તેવું પરિણામ આવ્યું નથી. ચાથી ઘણી રીતે નુકસાન છે એમ ઘણી રીતે સમજાયું છે, છતાં તેને છોડવાનું બની શક્યું નથી. આ આપણા મનોબળની જ ખામી છે. ચા કેવી રીતે નુકસાનકારક છે તે ઘણી વાર સમજાવવામાં આવ્યું છે. હવે તો આપણા ભલાની ખાતર છોડવામાં આવે તો સારૂં. ચા કેવા પ્રકારે નુકસાન કરી રહી છે તે એક વાર અત્રે જણાવવામાં આવે છે.

જે દેશમાં ચાના છોડ કાપવામાં કામે લાગતા આપણા હિંદી ભાઈઓને શોષવું પડતું દુઃખ અને તેથી થતો રક્તપાત જાણીને દુઃખ થાય તે ખાતર એવી ચાને છોડવાની જરૂર છે.

આપણા દેશમાં કેટલીક ચા હલકી જાતની આવે છે અને તે આપણા ભાઈઓ વાપરે છે. આ ચાને સદંતર છોડી દેવાની જરૂર છે.

મરેલા શબને સડતું અટકાવવા માટે ચાની ઝીણી ભૂકીમાં દાબવામાં આવતું હતું. શબમાંથી નીકળતો ગેસ ચામાં દાખલ થતો. વેપારના લોભની ખાતર આ ભૂકી આપણા હિંદમાં મોકલી હતી. આ ચા આપણાં ભાઈઓને સારી કડક લાગવા માંડી અને માગણી વધી. હાલ આ જાતની ચા આવે છે કે નહિ તે જાણવામાં નથી. આવતી હોય તો આ ચા છોડવાની જરૂર છે.

ચામાં ટેનીન અને થીના નામનાં કેફી તત્ત્વો ભેળવવામાં આવે છે. ચાની કડકતા વધુ વધારવાને માટે કેટલીક હોટેલોમાં અફીણના પોસ્તના ડોડવા ચાના પાણીમાં ઉકાળવામાં આવે છે, અને તેથીજ એવી હોટેલોનો ચા સારો ઉત્તમ ગણાય છે. ઉત્તમ સારી ચા આવતી હશે, પણ ઘણે ભાગે તો ઉપરના મિશ્રણવાળી આવે છે.

ચાથી ફાયદો છે એમ માનવાવાળા ભલે માને, પણ ચાથી આરોગ્યતાની દૃષ્ટિએ તો ઘણુંજ નુકસાન છે અને એજ વાત અત્રે સમજાવવાની જરૂર છે. ચા પીનારાઓ જણાવે છે કે, અમોને ચા પીવાથી દસ્ત સાફ આવે છે, માથું દુઃખતું મટી જાય છે, શરીરની બેચેની દૂર થઈ સ્ફૂર્તિ આવે છે, ભૂખની શાંતિ કરે છે વગેરે ફાયદા બતાવે છે. આના ખુલાસામાં જણાવવાનું એ છે કે, ચા પીવાથી એટલે ગરમ પાણી પીવાથી આંતરડાં ઉના પાણીના કારણને લીધે ઢીલાં પડે છે. ચાના થોડા વજનથી આંતરડાં ઉપર દબાણ થઇ દસ્તનો ખુલાસો થાય છે. આથી એમ સમજવામાં આવે છે કે,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ચાથી ઝાડાનો ખુલાસો રહે છે. ચા ઝાડાનો ખુલાસો કરતો નથી પણ ચાનું ઉનું પાણી આંતરડાંને ઢીલાં કરી દસ્ત લાવે છે. તેની સાથે ચામાં રહેલ માદક તત્ત્વમાં કબજીઆત કરવાનો સ્વભાવ હોઇ દસ્તની કબજીઆત કરે છે. દસ્તની કબજીઆત થાય એટલે માથાનો દુઃખાવો થાય, વળી ચા લેવાય એટલે દસ્ત સાફ આવે અને માથું ઉતરે છે. વળી માદક તત્ત્વ ચામાં મળવાથી દસ્તની કબજીઆત થઇ જાય છે. આમ વારંવારની ટેવને લીધે આંતરડાં નબળાં પડી જાય છે. આવી ટેવ તમાકુ, ચા અને બીડીથી પણ પડી જાય છે. આ વસ્તુઓ લેવાથી ઈરીટેશન થવાથી દસ્ત થાય છે. તેથી કેટલાક ભાઈઓ દિશાએ જતાં પહેલાં બીડી તમાકુનો ઉપયોગ કરે છે. ચા, બીડી કે તમાકુના સેવન વગર ઝાડો આવે નહિ એ વ્યસનજ કહેવાય. આ વસ્તુઓનો અમલ ઉતરી જાય છે એટલે એજ ચા, બીડી કે તમાકુ લેવીજ પડે છે. ચા, તમાકુ, અફીણ અને દારૂ વ્યસની ચીજો છે. જે ચીજ વગર આપણે ચલાવી શકતા નથી અને મગજના જ્ઞાનતંતુ દ્વારા વારંવાર તેની માગણી થાય છે, એ તેનામાં કેફી તત્ત્વની નિશાની છે. આ કેફી તત્ત્વ પોતેજ ઝેર છે. આ ઝેર શરીરને નુકસાન કરે છે. અફીણ લેવાથી શરીરમાં હોંસ આવે છે અને અમલ ઉતરી જાય છે એટલે શરીર તથા મન શિથિલ બને છે અને જ્યારે ફરીથી અફીણ લેવાય છે ત્યારે શરીરમાં કાંટો આવે છે. એજ પ્રમાણે ચા, બીડી, તમાકુ અને દારૂમાં નુકસાન કરનારાં તત્ત્વો છે. ચાથી ભૂખની શાંતિ થાય છે એમ જણાવવામાં આવે છે તે ઠીક છે. થોડી ખાંડ અને દૂધનો આધાર મળવાથી થોડોક વખત શાંતિ થાય ખરી, પણ જ્યારે ખરેખર ભૂખ લાગી હોય ત્યારે તેના ઉપર પોષણ કરનારા પદાર્થોની જરૂર હોય છે. ગરમ પાણી પીવાથી પૂરતું પોષણ મળતું નથી અને ઉલટી ભૂખ મંદ પડી જાય છે. ગરમ પાણી હોજરીને–ભૂખને મંદ કરી નાખે છે. વારંવાર ચા લેવાથી આ જાતનું નુકસાન જરૂર થાય છે. ગરમ પાણી, તેમાં આવતું માદક તત્ત્વ, વધુ પ્રમાણમાં ચા લેવાથી, વધુ ખાંડના ઉપયોગથી હોજરી બગડી લોહી, ધાતુનો બગાડો કરે છે. × × ×

ચા પીવાની ટેવ આપણા દેશની નથી. જ્યાં ચા પીવાય છે ત્યાં ટાઢ ઘણી હોય છે, ત્યાં ચા તેમને અનુકૂળ પડતી હશે. કઠણ ખોરાક (એટલે બીસ્કીટ ભાખરી) ઉપર ચા પીવાય છે ત્યાં તે નુકસાન નહિ કરતી હોય. આપણે તો ચા એકલી પીએ છીએ અને તેથી ચા જરૂર નુકસાન કરે છે. આગલા જમાનામાં સવારમાં દૂધ કે છાશ સાથે રોટલો કે ભાખરી ખાવામાં આવતાં હતાં ત્યારે આપણી શારીરિક સ્થિતિ સારી હતી. આ ક્રિયા અત્યારે ભુલાઈ ગઈ છે અને ચાનો ઉપયોગ થયો છે. મોટા માણસો ચા પીએ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એટલે તેની સાથે નાનામાં નાનાં કુમળાં બાળકોને દૂધ છોડીને ચા પાતાં શીખવે છે. બાળકો ઉપર આપણા સમાજનો આધાર છે. તેમને શરૂઆતથી દૂધને બદલે ચાના પ્યાલા પીતાં શીખવી દેવામાં આવે છે અને રાજી થઇએ છીએ કે જુઓ, મારો બચુડો ચા પીએ છે. માતાપિતાએ આથી રાજી થવાનું નથી. આ ચા બાળકોને ઝેર સમાન છે. ચાથી શરીરનાં ગાત્રો શિથિલ થઇ બાળકો હાડ-પિંજર જેવાં, લોહી વગરનાં, કસ વગરનાં થાય છે.

શરીરને ઠીક ન હોય, પેટમાં બાદી, શરદી કે માથું દુઃખતું હોય તો ચા ન પીતાં સુંઠ, મરી, ફુદીનો કે એવીજ બીજી ચીજો ને ઉકાળીને દૂધ નાખીને પીવું ઉત્તમ છે. ચા તરીકે કોઇ જાતના પીણાની જરૂર નથી. પણ હાલના જમાનામાં મંદ પાચનશક્તિ-વાળા, કબજીઆતવાળા અને મંદ શક્તિવાળાને જરા ટેકાની જરૂર હોય ત્યારે તુલસી, મરી, એલચી કે એવીજ બીજી વસ્તુને ઉકાળી દૂધ વધુ નાખીને આ જાતનો ઉકાળો પીવો સારો છે. દૂધ પચતું ન હોય તો આવી રીતની ચા ઉકાળી પી શકાય. કોઇ પણ ચીજને ઉકાળીને, તેમાં ખાંડ અને દૂધ નાખી પીવામાં આવે તેને ચા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ચાની અંદર વ્યસનવાળું તત્ત્વ તો નજ હોવું જોઇએ. અમોને ચા વગર નહિજ ચાલે, વખત થાય એટલે ચાનું ગરમ પાણી જોઇએ એવી ટેવ નજ હોવી જોઇએ.

ઘણા વખત ઉપર ચાનો બહિષ્કાર કરવામાં આવ્યો હતો. અસહકારના જમાનામાં ચા ઘણાંઓએ છોડી દીધી હતી, પણ ફરી વાતાવરણ ફરતાં ચાનો પવન વધી ગયો. ચાથી આર્થિક રીતે નુકસાન છે. હાલતાં ચાલતાં, મોં સ્વાદે, મહેમાનોની મીજબાનીમાં અને દરેક રીતે ચાનો ઉપયોગ કરીને ખર્ચમાં ઉતરવું પડે છે. ચામાં ખાંડ, દૂધ, ચા, બળતણ અને સાથે પાન, બીડી, સોપારી-નાં ખર્ચો થાય છે. એકત્ર રીતે ચાનું ખર્ચાળ વાતાવરણ છે અને તે હવે બંધ કરવાની જરૂર છે. હાલમાં ચાના બહિષ્કારની ક્રિયા થવા માંડી છે. ગામડાઓમાં તદ્દન છોડાવા માંડયો છે. નાનાં મોટાં શહેરોમાં ચાના બહિષ્કાર થતા જાય છે. કાઠિયાવાડમાં કુંડલા ગામમાં તો ન્યાતિ સમસ્તે ચા મુકાયો છે. ચા પીવો નહિ અને પાવો નહિ અને ચા વેચવી નહિ, આવાં બંધનો થયાં છે. બંધન તોડે તેને માટે ન્યાત દંડ કરે. આથી ઘરમાંથી, હોટેલોમાંથી ચાનો નાશ કરવામાં આવ્યો છે. આમ કર્યા વગર આ ચેપી ચા નીક-ળશે નહિ, માટે આ જાતનું અનુકરણ કરવાની જરૂર છે.

ચા હોટેલોમાં, સ્ટેશને સ્ટેશને મળે અને પીવાય છે. ગમે તેવા પ્યાલામાં અપાય અને તે પ્યાલાને બરોબર ધોવામાં ન આવે અને ફરી તેજ પ્યાલામાં બીજાને અપાય છે. આવી રીતે ચા-પીણાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પીવામાં ધાર્મિક રીતે નુકસાન કરનાર છે, એ બાજુ મૂકીએ તો પણ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ તો જરૂર નુકસાન કરનાર છે. ગમે તેવા ચેપી રોગવાળા ભાઇએ ચા પીધો હોય અને તેની અસર બીજાને જરૂર આવે છે. આ હિસાબે પણ આ બહારનાં પીણાંએ છોડી દેવાની જરૂર છે. આ પીણાંઓ કૃત્રિમ જુસ્સો લાવનાર છે અને પરિણામે નુકસાન કરનાર છે; માટે ચા પીનારા ભાઇઓને અમારી સૂચના છે કે, ચાને તજી દઇને તમારાં શરીરને સુધારો. અમુક ભાઇઓ ચા છોડશે, તેઓ બીજાઓને છોડવાને વિનવશે તો આમ કરતાં ચા સર્વત્ર છૂટી જશે. સાથે સાથે જણાવી દેવાની જરૂર છે કે, જેમ ચા નુકસાન કરનાર છે તેમ કૉફીથી પણ નુકસાન થાય છે. ધાતુને પણ ખાસ નુકસાન કરનાર છે. હાલમાં કૉફીમાં બીજી ચીજોની મેળવણી કરીને વેચવામાં આવે છે. ચા-કૉફી બંને માદક વસ્તુઓ છે, માટે તે બંનેને છોડવાની જરૂર છે.

("વૈદ્યકલ્પતરુ"ના એક અંકમાં લખનારઃ-શ્રી. ર. જ. વૈદ્ય)

૧૫-ધૂમ્રપાન કરવાના ફાયદા!

ડૉક્ટરો, રસાયણશાસ્ત્રીઓ વગેરે બધા એકમત છે કે, તમાકુ માણસને ઝેરસમાન છે. એ એક ઝેરજ છે. બીડી-તમાકુ પીનારા, સુંઘનારા તેમજ ચાવનારાની જાણ માટે આ નીચેની વિગતો આપી છે. કેમકે જગતનાં અર્ધોઅર્ધ મનુષ્ય એમાં ફસેલાં છે.

તમાકુની અંદર એક તેલી ચીજ છે, જેમાં મુખ્યત્વે તમાકુની ગંધ રહેલી છે. એ ચીજનું નામ 'નીકોટીન' છે. તે તમાકુમાં સેંકડે ૧ થી ૮ ટકા હોય છે. જેમ તમાકુ જલદ તેમ આ નીકોટીન તેમાં વધુ હોય છે. એમ કહેવાય છે કે, એક રતલ સારી તમાકુમાંથી જેટલું નીકોટીન નીકળે તેટલું નીકોટીન માત્ર ત્રણ મિનિટમાં ૨૫૦૦ કૂતરાંને મારી નાખવા માટે પૂરતું છે. આવું ઝેરી આ નીકોટીન છે. જ્યારે એ નીકોટીન શરીરમાં જાય છે ત્યારે અંદરની શ્વાસનળીને ફરતી ઝીણી ચામડીને અનહદ નુકસાન કરે છે અને અનેક જાતનાં દર્દો ઉત્પન્ન કરે છે.

આ નીકોટીનને પણ ભુલાવે એવું બીજું ઝેર તમાકુમાં 'કોલોડાઇન' કરીને છે. આ કોલોડાઇનને લીધે પણ તમાકુમાં ગંધ આવે છે. આ કોલોડાઈનના એક ટીપાનો વીસમો ભાગ, જેવી રીતે વીજળીના આંચકાથી માણસ તરતજ મરી જાય, તેવી રીતે દેડકાને મારી નાખે છે.

તમાકુના ધૂમાડામાં પ્રુસીક એસીડ હોય છે; તમાકુના રસિયા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ધૂમાડો પેટમાં જવા દઇ પાછો નાક વાટે કાઢે છે અને તેના ગોટાની લહેર લે છે, તેમને આ પ્રુસીક એસીડ કાતીલમાં કાતીલ ઝેર છે, તેની ખબર નહિ હોય. આ પ્રુસીક એસીડ શરીરમાં જવાથી માથું દુઃખે છે તથા ચકરી આવે છે. બીડી નહિ પીનારાને બીડી પીતાં જે કડવો અનુભવ થાય છે તે આને લીધે થાય છે.

તમાકુમાં તે સિવાય 'ફરફરોલ' રહેલું છે. દારૂ તે કરતાં પણ વધારે નુકસાનકર્તા છે. એક સીગારેટમાંથી, પાંચ રૂપીઆભાર વીસ્કી-દારૂના જેટલું ફરફરોલ નીકળે છે.

વળી તમાકુના ધૂમાડામાં કાર્બોનીક એસીડ ગેસ પણ હોય છે. આ ગેસ ઘણોજ નુકસાનકર્તા છે તે જાણીતી વાત છે. આ હવા ફેફસાંમાં જવા આવવાથી ફેફસાંને નમાલાં કરી નાખે છે અને આ કારણેજ બીડી પીનારા ક્ષયરોગના ભોગ તરતજ થઈ પડે છે.

ઉપલી હકીકત જાણ્યા પછી કયો સમજુ માણસ તમાકુની પડખે ચઢશે? વ્યસનના ગુલામ તો કદાચ એની ટેવ ન પણ છોડે; પણ નવું વ્યસન વહોરનાર તો આ વાંચ્યા પછી જરૂર તે ટેવથી દૂર રહેશે.

અમેરિકામાં તો સીગારેટને **ઠાઠડીના ખીલા** કહેવામાં આવે છે અને તે ખરીજ વાત છે. અમેરિકામાં એવી કેટલીએ પેઢીઓ છે જે બીડી પીનારાને નોકર નથી રાખતી. હિંદીઓ પણ આ ધોરણ દાખલ કરે તો શું આ બદી ઓછી ન થાય? તમાકુ સાથે પણ રાષ્ટ્રીય લડત ચલાવવાની જરૂર છે અને સ્વરાજ મળ્યા પછી તો તમાકુ દેશપાર થશે તેમાં શંકાજ નથી. **('હિંદુસ્થાન' ઉપરથી)**

ઘણી વાર કહેવામાં આવે છે કે, જો તંબાકુ આટલી બધી ઝેરી છે તો તેનો ઉપયોગ કરનારા માણસો મરી કેમ જતા નથી? જવાબ એ છે કે, શરીરમાં તે પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થવાનો સ્વભાવ હોવાથી તે ભયંકર ઝેરથી પણ ટેવાઇ જાય છે. વળી તંબાકુનો ઉપયોગ થોડા પ્રમાણમાં કરવામાં આવે છે. આથી તેનો પ્રભાવ પડતાં અમુક સમય જરૂર લાગે છે. પરંતુ તેનો ઉપયોગ કરનારાઓ તેના ઝેરથી બીજાઓ કરતાં તો વહેલાજ સ્મશાનને માર્ગે પડે છે-મૃત્યુ પામે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१६–दांत विषे एक अद्‌भुत वात

અમેરિકાના એક ડૉકટરે અનુભવ કર્યો છે કે, જો માણસના દાંત ખૂબ સ્વચ્છ રહે તો તેને કોઇ પણ પ્રકારનો રોગ થતો નથી. એજ પ્રમાણે જો એક રોગીના દાંત કોઇ પણ પ્રકારે ખૂબ ચોખ્ખા કરવામાં આવે તો તેના બધા રોગ દાંત સ્વચ્છ કરવાથીજ નાબુદ થઇ જશે, અને તે રોગી સાજો થઇ જશે. આ વિચારો માત્ર પુસ્તકમાંનાજ નથી, પરંતુ ડૉકટર સાહેબે તેજ પ્રમાણે ફ્રાન્સના ઘાયલ સૈનિકોની ચિકિત્સા પણ કરી છે. તેઓ દરદીઓના દાંત ખૂબ સાફ કરે છે અને ભાગ્યા તૂટયા દાંતમાં પણ સુધારો કરી દે છે. આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે, બીજા ડૉકટરોના હાથ નીચેના દર્દીઓ કરતાં આ ડૉકટર સાહેબના દર્દીઓ ૯–૧૦ દિવસ પહેલાં સાજા બની જાય છે. ડૉકટર સાહેબે પોતાની અનુભવેલી વિદ્યાને પ્રત્યક્ષ સિદ્ધ કરીને લોકોને દર્શાવી આપ્યું છે કે, એ કેવળ કપોલકલ્પના નથી, પરંતુ યથાર્થ અને સત્ય વાત છે. ડૉકટર સાહેબની એ વિષે યુરોપમાં ઘણીજ પ્રશંસા થઈ છે અને લોકો હવે તેમની ચિકિત્સા પસંદ કરે છે.

ઉપરોકત શોધખોળ ઉપર શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓ તથા સૌ કોઇએ ધ્યાન આપવું જોઇએ. ઘણા ખરા તો દાતણ કરવુંજ બીન-જરૂરી માને છે; અને જો કરે છે તો સહેજસાજ દાંતે ઘસીને ફેંકી દે છે. ખરી રીતે તો લીમડો કે બાવળના દાતણને ચાવી તેના કૂચાથી દાંતને ખૂબ ઘસીને સાફ કરવા જોઇએ.

१७–'सेकेरीन' देशनिकाल

સાકરથી ૫૫૦ ગણી ગળી 'સેકેરીન'ને બધા ઓળખે છે. આ કોલતારની બનાવટ છે, લાંબો વખત તે વાપરવામાં આવે તો ઝેરી ગણાય છે. સાકરને બદલે ઘણાં માણસો આ ચીજનો ઉપયોગ કરે છે. બેલ્જીઅમ સરકારે આ ચીજ મંગાવવાની, વાપરવાની, બહાર ચઢાવવાની કે રાખવાની પણ મનાઇ કરેલ છે. જે જે ચીજોની બનાવટમાં 'સેકેરીન' વાપરવામાં આવેલ હોય તેને પણ આ કાયદો લાગુ પાડયો છે. ખોરાકની ચીજમાંથી તો 'સેકેરીન'ને દેશનિકાલ કરવાની ખરેજ જરૂર છે. લેમોનેડ અને શરબતોમાં એ બહુ વપરાય છે; હૉટેલની ચ્હામાં પણ વપરાય છે, છતાં પ્રજા સમજતી નથી અને સરકાર કશું કરતી નથી.

CC-0: In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૮–પરદેશી ખાંડ એટલે ભ્રષ્ટતાનો ભંડાર !

૧. એનસાઇકલોપીડીઆ બ્રિટાનિકા જેવો વજનદાર અને ઘણાં વર્ષોની શોધખોળને અંતે તૈયાર થયેલો મહાન ગ્રંથ કે જેને આધારે સરકાર ફેંસલો આપે છે તેને ૬૬૭ મે પાને લખેલ છે કેઃ– "ખાંડ સાફ કરતી વખતે તેમાં દરેક જનાવરનું લોહી તથા હાડકાંના કોલસાનો ચૂરો નાખવામાં આવે છે."

૨. ડીક્ષનેરી ઑફ આર્ટસ–૬ ઠ્ઠી આવૃત્તિ લંડન, પાને ૮૨૯ મે લખ્યું છે કેઃ–"ગાંગડા બનાવતી વખતે ૫૪ મણ ખાંડમાં ૨૭ મણ હાડકાંના કોલસાનો ભૂકો નાખવામાં આવે છે; અને ખાંડ સાફ કરવાનાં કારખાનાં જે ગામમાં છે ત્યાં તો એ વસ્તુ ભારોભાર નાખવામાં આવે છે."

૩. સ્વામી ભાસ્કરાનંદ લખે છે કેઃ–"જ્યારે હું વિલાયત ગયો ત્યારે મેં કેટલાંક ખાંડનાં કારખાનાં જોયાં. તેમાં પહેલે માળે ચઢતાંજ મને ઉલટી થશે એમ લાગ્યું. હું નહોતો જાણતો કે આવી અપવિત્ર ચીજોથી ખાંડ બને છે; પણ નજરે જોતાં સખેદ આશ્ચર્ય થય છે કે, જે ચીજને અડવાથી પણ મહાન પાપ લાગે તે ચીજ હિંદુઓથી ખવાયજ કેમ ?"

૪. ભારતમિત્ર તા૦ ૨૮–૧૦–૧૯૦૫ ના અંકમાં જણાવે છે કેઃ–"સારી ખાંડ બનાવવા માટે જેમ આ દેશમાં દૂધ વપરાય છે, તેમ ત્યાં જનાવરોના લોહીથી ખાંડની અંદરનો મેલ કાપવામાં આવે છે. કારણ કે કસાઇખાનામાં દૂધ કરતાં લોહી સસ્તુ મળે છે. મિ૦ હેરીશ કહે છે કે, ખાંડ સુવરના લોહીથી સાફ થાય છે. એ. જે. ટેલર સી. ઇ. સાહેબના બનાવેલા "શ્યુગર મશીનરી" નામના ગ્રંથમાં લખ્યું છે કે, ઇંગ્લાંડ વગેરે દેશોમાં ખાંડ સાફ કરવામાં પાણી અને ગાયોનું લોહી મેળવે છે. ભાઇઓ! હિંદુને ગાય અને મુસલમાનને સુવરનું લોહી શું ખાવાલાયક છે ?"

૫. મુંબઈ, જ્ઞાનસાગર સમાચાર તા૦ ૧૫–૧૨–૧૯૦૫ માં લખે છે કેઃ–"પરદેશી ખાંડસાકર નાના પ્રકારના રોગથી ભરેલા સર્વ પ્રકારના જીવોનાં હાડકાં, બળદ અને સુવરનાં લોહી તથા મનુષ્યના મૂત્રથી સાફ થાય છે. જેના પવનથી પણ ડરીએ તેવા કોઢ વગેરે રોગવાળા લોકોનું પણ મૂત્ર! અરેરે! આ હિંદુમુસલમાનને ખાવાલાયક છે ?"

૬. સ્વદેશોન્નતિ દર્પણઃ–"પરદેશી ખાંડ અપવિત્ર છે એટલુંજ નહિ પણ તેમાં નાનાં પ્રાણી–કીડી, મકોડી વગેરેનાં આંતરડાં, માંસ, હાડપિંજર અને શરીરની અંદરના રેસા હોય છે. મોરસ ખાંડ તો બીટ, ગાજર, તાડી વગેરેમાંથી બનાવવામાં આવે છે અને તેમાં પણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સડેલું લોહી તથા રોગિષ્ટ જનાવરોનાં હાડકાંનું મિશ્રણ હોય છે."

૭. હિંદી બંગવાસી, કલકત્તાઃ–તા. ૩૦–૩–૧૯૦૩ના અંકમાં લખે છે કેઃ–"હિંદુસ્તાનમાંથીજ દર વર્ષે ૨૮ લાખ મણ જનાવરોનાં હાડકાં ખાંડ વગેર ખાવાના પદાર્થો બનાવવા માટે પરદેશ જાય છે. સ્વદેશી ખાંડ કદાચ પરદેશી ખાંડથી સહેજ મોંઘી મળે તોપણ તેનાથી-પવિત્રતા જળવાઈ રહે છે. વળી તે ખાંડ પરદેશી કરતાં ગળપણમાં પણ વધારે હોય છે. માટે સ્વદેશી ખાંડજ વાપરવી. કદાચ સ્વદેશી ખાંડ વાપરવાની શક્તિ ન હોય તો ગોળ વાપરવો; પરંતુ પરદેશી ખાંડ તો નજ વાપરવી.

૮. મિ૦ ફીનલે નામના ગૃહસ્થ જણાવે છે કેઃ–વિલાયતી ખાંડ જે હિંદમાં ફેલાઇ છે તે દેખાવમાં સફેદ અને કિંમતમાં સસ્તી પડે છે; પણ તેનાથી ઘણા રોગો હિંદુસ્તાનમાં પેદા થઇ ચૂકયા છે. તે ખાંડ લોહી અને શક્તિનો નાશ કરે છે. તે ખાંડ દૂધ આદિ જે જે પદાર્થોમાં નાખવામાં આવે છે તેમાં આપણે ઝેરજ નાખીએ છીએ એમ જાણવું. ઇંગ્લાંડ તેમજ હિંદુસ્તાનના પ્રખ્યાત વૈદ્યડૉકટરોએ સ્પષ્ટ મત આપેલો છે કે, આ ખાંડ હિંદુમુસલમાનને ધર્મના બાધથી તો ખાવાયોગ્ય નથીજ, પણ તેનાથી પ્લેગ, મહામારી ઇત્યાદિ રોગો થાય છે અને બાળકનું તથા મોટાં માણસનું મરણપ્રમાણ પણ વધે છે. માટે ધર્મને ન માનવો હોય, તો આરોગ્યની દૃષ્ટિથી પણ ખાંડ ખાતા અટકવું જોઇએ. કાચના ગ્લાસમાં ગરમ પાણી ભરી તેમાં એ ખાંડ કે સાકર નાખીને ઓગાળતી વખતે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોશો તો એમાં લોહીનાં રજકણો દેખાશે.

દેશી અને મોરસ ખાંડ જુદા જુદા વાસણમાં મૂકી બન્નેમાં થોડો સલ્ફ્યુરિક એસીડ (ગંધકનો તેજાબ) નાખો. તરતજ દેશી ખાંડમાંથી મીઠી માટી જેવી સુવાસ આવશે અને મોરસમાંથી દુર્ગંધ આવશે. જો આ વાત જરા પણ જૂઠી હોત તો લાગવગવાળા ગોરા વેપારીઓએ આ વિગત પ્રગટ કરનારાઓ ઉપર જરૂર દાવો માંડયો હોત. માટે આ બાબત સાચીજ હોવાથી કોઇ પણ હિંદવાસીને પરદેશી ખાંડ ખાવાલાયક નથી. હિંદુઓની પેઠેજ જે ગોરા લોકોએ માંસાહારનો ત્યાગ કર્યો છે અને જેઓ કેવળ વનસ્પતિના આહાર ઉપર રહે છે; તેઓએ પણ એવાં ખાંડસાકર ખાવાં બંધ કર્યાં છે; તો પછી આપણે હિંદુઓથી તો આવી અપવિત્ર ચીજ ખવાયજ કેમ?"

("કચ્છી"માં લખનાર એક પ્રજાજન)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१९-मृत्युलोकनुं अमृत-छाश

મળાવરોધ-કબજીઆત થવાથી શરીરમાંથી કચરો બહાર નીકળી જવાને બદલે અંદર ને અંદર સડ્યા કરે છે; અને પછી હર-વખત તેના થોડા થોડા કણ લોહી સાથે મળી જઈને રકતવાહિની નાડીઓમાં ભરાઈ બેસે છે, તેથી રકતવાહિની નાડીઓ ફૂલે છે અને અક્કડ-જડ થઈ જાય છે. એટલે લોહીના ફરવામાં વિઘ્ન આવવાથી શરીરના જુદા જુદા અવયવોને યોગ્ય પ્રમાણમાં લોહી મળતું નથી; તેથી શરીર વૃદ્ધ જેવું દેખાવા લાગે છે અને તેથીજ મગજ, નેત્ર, હૃદય, ઉદર (આમાશય, પકવાશય), જનનેંદ્રિય વગેરે અવયવો વ્યાધિ-ગ્રસ્ત તથા શિથિલ રહે છે. જો ઉત્તેજક (માદક-તામસી) પીણાં હૉટેલોમાં કે રખડપટ્ટુ લોકો પાસેથી અઢારે વર્ણના એઠા ઉચ્છિષ્ટ રકાબીપ્યાલા દ્વારા પીવામાં આવ્યાં હોય, તો પીનારાઓ ઉપદંશ, પ્રમેહ આદિ ચેપી વ્યાધિઓના ભોગ પણ થઈ શકે છે. એકની એક સોડાની બાટલી ઢેડ, ભંગી કે મુસલમાને મોઢામાં ખોસેલી તે આજનો સુધરેલો બ્રાહ્મણ વગરસંકોચે પી શકે છે. તેમાં હવે ચેપી રોગોને ઉત્પન્ન થવા માટે અવરોધ શું રહ્યો? દેશી અને પરદેશી વિદ્વાનો કહે છે કે, જમ્યા પછી ગાયના દૂધની સ્વચ્છ મોળી છાશ પીવામાં આવે તો તેથી બહુ ફાયદા થાય છે. રકતવાહિનીમાં સંચિત થયેલો જડ પદાર્થ-કણ પીગળી જાય છે અને તેનો કોઈ પણ અવ-યવમાં સંચય થતો નથી; તેથી લોહી ફરવામાં સારી મદદ મળે છે, એટલે શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ થઈ નાની વયમાં વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થતી નથી. છાશમાં જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરવાનો ગુણ હોવાથી વિકારી પદાર્થ ઉપજતો નથી અને કોઈ કારણવશાત્ થયો તો છાશનો મળશોધક (દસ્ત સાફ લાવવાનો) ગુણ તે વિકૃત પદાર્થને બહાર ધકેલી કાઢે છે; એટલે લોહી, માંસ, મેદ, મજ્જા, વીર્ય આદિમાં કોઈ પણ વ્યાધિનો ઉદ્‌ભવ થવાનો બહુ થોડો સંભવ રહે છે.

અમુક અમુક વ્યાધિવાળાને શાસ્ત્રકારો છાશનોજ ખોરાક લેવાની ભલામણ કરે છે. એકલી છાશ ઉપર ૧૫-૨૦ દિવસ કાઢેલા માણસો મેં ઘણા જોયેલા છે. દરેક વ્યાધિવાળાને તથા નીરોગીને દરેક ઋતુમાં દરેક પ્રકૃતિવાળાને દરેક સ્થળમાં દરેક વખતે છાશને પથ્ય ગણેલ છે. અનુભવ પણ એ વાતને પુષ્ટિ આપે છે. ખોરાકમાં અથવા ખોરાક તરીકે છાશનો છૂટથી ઉપયોગ થાય છે, તે સિવાય વૈદક-શાસ્ત્રમાં છાશથી અમુક અમુક વ્યાધિઓ પણ જુદા જુદા અનુ-પાનથી મટી શકે છે, એમ વર્ણવ્યું છે.

એ છાશનું ગામડીઉં વૈદું પણ જાણવા જેવું છે. લખે છે કે,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઔષધિ તરીકે અથવા અનુપાનમાં ઓસડીઆ સાથે વાપરવાની ગાયના દૂધના દહીંમાંથી બનાવેલી છાશ તાજી, મોળી, (કલાઇ દીધેલ પિત્તળની અગર માટીની) સ્વચ્છ ગોળીમાં બનાવેલી વાપરવી. (ખોરાકમાં પણ એવીજ વાપરવાનું સમજવું.) લીંડીપીંપરનું ચૂર્ણ વાલ ૧ અને છાશથી વાયુ અથવા શરદીનું શૂળ, ચૂંક મટે છે. આદુનો રસ તથા છાશથી ખાંસી અને છાતીનો કફ મટે છે. અજીર્ણમાં સિંધાલૂણ અને મરી સાથે; ગરમીના તાવમાં સાકર સાથે; જુલાબ ઉપર જીરૂં તથા સાકર સાથે; મગજની ગરમી, મગજનું ખાલીપણું વગેરેમાં જેઠીમધના મૂળ સાથે; નેત્રની ઝાંખ, મગજની ગરમી વગેરેમાં છાશ એકલી પીવી; સાદ બેસી ગયો હોય તો શેકેલી બહેડાંની છાલના ભૂકા સાથે; છાતીના દુખાવામાં તેમજ ધબકારામાં પીંપળીમૂળના ભૂકા સાથે; લોહીના ઝાડામાં બીલાંના ગર્ભ સાથે; સૂકા હરસમાં ગોળ સાથે; દૂઝતા અર્શમાં ઇંદ્રજવ સાથે; સાપના દંશ ઉપર સરસડાની છાલના કવાથ સાથે; કમરનો દુઃખાવો, વા વગેરેમાં લસણના રસ સાથે; છાતીમાંથી પડતા લોહીમાં અરડુસાના રસ સાથે; બધા જાતના તાવમાં કાકચીઆના ભૂકા સાથે; માથાનો દુઃખાવો તથા આદાશીશીમાં જાયફળ સાથે; પેટના કૃમિ–જીવડામાં વાવડીંગના ચૂર્ણ સાથે; સુવારોગમાં ત્રિકટુના ચૂર્ણ સાથે; મૂત્રકૃચ્છ્રમાં જવખારના ભૂકા સાથે; ગુલ્મવાયુમાં વડાગરા મીઠાના ભૂકા સાથે અને સુકૃપ્રમેહમાં ગોખરૂના ચૂર્ણ સાથે છાશ લેવી. દાદર અને ખસમાં કુંવાડીઆનાં બીજ છાશ સાથે વાટી લેપ કરવો.

ઉપરનાં અનુપાન અથવા ઓસડીઆં સાથે છાશનો ઉપયોગ કરવાથી તે તે વ્યાધિ મટે છે. તે ઉપરાંત સ્ત્રી, બાળક, યુવાન, વૃદ્ધ, રોગી, નીરોગી સર્વને સામાન્ય રીતે સર્વ દેશકાળમાં પથ્યરૂપ છે; તેથીજ તેને **મર્ત્યલોકસુધા** નામ આપેલ છે. છાશ જ્યારે એવા એવા ફાયદા આપે છે, ત્યારે અર્વાચીન સુધરેલાં પીણાં તે તે રોગોને ઉત્પન્ન કરનારાં તથા અનેક રોગોનાં બીજ રોપીને માનવશરીરને હીન દશાએ પહોંચાડનારાં માલમ પડે છે. સુધરેલાં પીણાં પીનારાઓને સ્વપ્ને પણ અનુભવ નહિ હોય કે કકડીને લાગતી ભૂખ કેવી હશે!

જે સુખ અને શરીરબળનો અનુભવ, એક ગરીબ કે સામાન્ય સ્થિતિનો માણસ બાજરાનો ટાઢો રોટલો અને છાશ કે ખીચડીનો ખાનારો જે આનંદ અને આરોગ્ય મેળવી શકતો હશે, તે સુખ ને આરોગ્ય દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત ચા, કૉફી, કોકોના ઉકાળા અને સોડાના બાટલા ચઢાવનારા મેળવી શકતા હશે?

(ભજનમાળા ભાગ ૫ માંથી)

[છાશવિષે શુભસંગ્રહ–ભાગ ૬ના પૃષ્ઠ ૩૫૮ માં છપાયલો મોટો લેખ પણ વાંચજો.)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૨૦–ટર્પેન્ટાઇન (તરપીટન તેલ)ના ફાયદા

સામાન્ય રીતે તો ટર્પેન્ટાઇન તેલ જેને ગામઠી બોલીમાં "તરપીટન" કહે છે તે રંગવાના, પૉલિશ–ચળકાટ કરવાના વગેરે અનેક કામમાં આવે છે; પરંતુ રોજના ઘરગતુ કામમાં પણ તેની ઉપયોગિતા ઓછી નથી. વાસ્તવમાં એ એક ઘણીજ ઉપકારક વસ્તુ છે. દવામાં, મચ્છરોથી બચવા માટે, હવા શુદ્ધ કરવા માટે તથા કપડાં વગેરેની સફાઇમાં તેનો બહુ સારો ઉપયોગ થઇ શકે છે. તેની ઉપયોગિતા વિચારીને તેના ફાયદા તથા તેના ઉપયોગની વિધિ અત્રે રજુ કરીએ છીએ.

દવા તરીકેના ઉપયોગ

૧–પેટમાં દર્દ થતું હોય તો વરિયાળીનો અર્ક એક ચમચો લઇ તેમાં બાળકો માટે એકથી દોઢ ટીપું અને યુવાનને માટે બેથી ચાર ટીપાં આ તેલ પાવાથી પેટનું દર્દ તરતજ મટી જાય છે.

૨–દાઝયા ઉપર ટર્પેન્ટાઇનમાં ભીંજવેલું રૂ મૂકવાથી આરામ થાય છે.

૩–કપાયલા ભાગ ઉપર ટર્પેન્ટાઇનની પટ્ટી બાંધવાથી તરતજ આરામ થાય છે.

૪–કોઇ અંગ કપાવાથી લોહી નીકળ્યા કરતું હોય તો ટર્પેન્ટાઇન લગાવવાથી તે બંધ થશે.

૫–ફટકો લાગ્યા ઉપર અથવા દુખતા ભાગ ઉપર ટર્પેન્ટાઇનનું માલીસ કરવાથી બહુ લાભ થાય છે.

૬–બરો, વિંછી વગેરે ઝેરી જંતુઓ ડંખે ત્યારે ટર્પેન્ટાઇન લગાવવાથી જલદી આરામ થાય છે.

૭–ચોમાસામાં થતા ખીલ ઉપર ટર્પેન્ટાઇનની પટ્ટી બાંધવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૮–દાદર ઉપર દિવસમાં બે ત્રણ વાર ટર્પેન્ટાઇન લગાવવાથી થોડા દિવસોમાં આરામ થઇ જાય છે.

૯–ચૂંટ (ખુજલી–વલૂર) ઉપર ટર્પેન્ટાઇન ચોળવાથી ફાયદો થાય છે.

૧૦–પેટ ફૂલે ત્યારે હાથથી ધીમે ધીમે પેટ ઉપર ટર્પેન્ટાઇન ચોળવું. આથી બહુ ફાયદો થશે.

મચ્છરોથી બચવા માટે:–સૂતી વખતે ટર્પેન્ટાઇનનાં કેટલાંક ટીપાં પથારીમાં છાંટવાથી મચ્છર ભાગે છે. આ રીત ન ગમે તો નવટાંક તેલમાં એક તોલો ટર્પેન્ટાઇન ભેળવી શરીરે ચોળવું.

વાયુશુદ્ધિ માટે:–કૉલેરા, પ્લેગ, મોસમી તાવ, ઇન્ફ્લુએન્ઝા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વગેરે વ્યાધિમાં એક રતલ હવનસામગ્રીમાં અધોળ ટર્પેન્ટાઈન અને ૭ માસા કપૂર ભેળવી હવન કરવાથી બિમારીનાં જંતુઓ મરે છે.

શૃંગારતરીકે:-(૧) મોં ઉપરના કરોળિયા તથા યુવાવસ્થાના ખીલ ઉપર સ્નાન પહેલાં બે ચાર મિનિટ સુધી ટર્પેન્ટાઈન લગાવીને મોં ધોતા રહેવાથી ઠીક ફાયદો થાય છે. (૨) વરસાદ અને ગરમીને લીધે શરીર ઉપર નાની મોટી ફોલ્લીઓ થાય છે તે ઉપર ચાર પાંચ મિનિટ ટર્પેન્ટાઇન લગાવીને તે ભાગ ધોઇ નાખવાથી જલદી ફાયદો થાય છે. (૩) નખ વગેરેને ચમકદાર બનાવવા માટે ટર્પેન્ટાઇન બે મિનિટ સુધી લગાવી રાખ્યા પછી ધોઇ નાખવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. આ ક્રિયા અઠવાડિયામાં એક વાર કરવી જોઇએ.

કપડાંની સફાઇ માટે:-(૧) મલમલ, સૂતરાઉ, રેશમી કે ગરમ કપડાં ઉપર ડાઘા પડી ગયા હોય તો તેના ઉપર ટર્પેન્ટાઇન લગાવવાથી ડાઘા સાફ થઇ જાય છે. યાદ રાખવું કે, ટર્પેન્ટાઇનથી તે કપડાંના રંગ ઉપર જરા પણ ખરાબ અસર થતી નથી. (૨) એક ગેલન સાબુના પાણીમાં બે ઔંસ (બે અધોળ) ટર્પેન્ટાઇન ભેળવવું. એ પાણીમાં મેલું કપડું એક કલાક રાખવું. પછી તે કપડાને ધોઇ નાખવાથી મેલું કપડું તદ્દન સાફ થઇ જશે.

૨૧–લીલનો ઉપાય–ગ્યાસતેલ

થોડા દિવસ ઉપર ઓલપાડ તાલુકાના કુંભારી ગામે ગાયને બચ્ચું આડું આવેલું તેની સારવાર માટે ગયો હતો. બચ્ચું ખેંચી કાઢ્યા પછી ગામના તળાવે નાહવા ગયો ત્યારે આખું તળાવ લીલથી છવાઇ લીલા રંગનું થઇ ગયેલું; છતાં માણસ અને ઢોરને એ પાણીનો ઉપયોગ કરતાં જોયાં. આખા તળાવમાં એક ડબ્બો કેરોસીન તેલ રેડી ચાર દિવસ તળાવમાં ઢોરને પાણી પાવાનું બંધ કરવાનું મેં ગામના લોકોને સૂચવ્યું. ચાર દિવસ પછી સૌની અજાયબી વચ્ચે આખા તળાવની લીલ કોહી જઇ પાણીને તળિયે બેસી ગઇ ને પાણી નીતરા કાચ જેવું થઇ ગયું.

આવીજ રીતે જાજરૂમાં તથા ગંધાતા ખાબોચિયામાંથી મચ્છરનો ત્રાસ ઓછો કરવો હોય તો કેરોસીનનો પ્રયોગ કરવા જેવો છે.

અહિંસાવાદીઓએ આ પ્રયોગ પોતાની જવાબદારીથી કરવો, કારણ લીલમાં અનેક સૂક્ષ્મ જંતુ હોઇને કેરોસીનનું પડ પાણીની સપાટી ઉપર ફરી વળવાથી તેનો નાશ થાય એ નિર્વિવાદ છે!

("વૈદ્યકલ્પતરુ"માં લખનાર:-ડૉ૦ મોતીરામ હરિશંકર ભટ્ટ, વેટરનરી સરજન–ઓલપાડ)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२२–राइमीठानी महत्ता

(લેખકઃ–શ્રી. મોહનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી)

કેટલાક કહે છે કેઃ–"ઘરકી મુરઘી દાલ બરાબર" તેમ ઘણી ચીજો બહુ લાભદાયક હોવા છતાં ઓછી આદરપાત્ર થઈ છે અને તેમાંની એક **"નજર ઉતારવાનાં રાઈમીઠાં"** પણ છે.

"નજર ઉતારવાનાં રાઈમીઠાં" નું નામ વાંચીને હું નથી ધારતો કે કોઇ પણ વાચક હસ્યા વગર આગળ વધે; પણ ઉપકાર માનો એ જર્મન–અંગ્રેજની મોટીમસ લડાઇનો કે મા–દીકરાની જૂની તકરારો બંધ થઇ અમારા ઘરમાં શાંતિનું સામ્રાજ્ય ફેલાયું.

નજર ઉતારવામાં રાઇ અને મીઠું બે ચીજ વપરાય છે. ભલી દુવાના અદૃશ્ય ગુણો તો શ્રેષ્ઠ કોટીવાળા અને ઉંડા અભ્યાસીઓજ જાણે; પણ મારે તો રાઇમીઠાં અગ્નિમાં નાખવાના ગુણદોષ જોવા છે. લડાઈમાં આ બન્ને ચીજોની ગેસ વપરાઇ છે, એ જાણીને બધાને અજાયબી લાગશે. રાઇની અને મીઠાની ધૂણીનાં સીલીંડરો–લોખંડના નળા ને નળા—ભરી ભરીને જર્મનોએ વાપર્યાં છે અને તે વખતે મને રઘુવંશનો પેલો શ્લોક યાદ આવતો કે—

संमोहनं नाम सखे ममास्त्रं प्रयोग संहारविभक्तमन्त्रम् ।
गांधर्वमादत्स्व यतः प्रयोक्तुर्न चारिहिंसा विजयश्च हस्ते ॥

શત્રુની હિંસા કર્યા વગર તેના પર વિજય મેળવવાનું સંમોહનાસ્ત્ર કાલિદાસે જણાવ્યું છે, તે આ રાઇમીઠાની ધૂમાડી તો નહિ હોય?

રાઇમીઠાની ધૂમાડીના નળા જર્મનોએ અંગ્રેજ વગેરે રાજ્યો પર ઠાલવ્યા, તે કંઈ નજર ઉતરવા માટે નહિ પણ નજર બાંધવા માટે–તેમને બેહોશ કરવા માટે, અને વધુ પ્રમણામાં જેને લાગે તેને શારીરિક નુકસાન કરવા માટેજ; પણ આપણને એનાં નાના પ્રમાણના ગુણોની માહિતી ઘણી ઉપયોગી છે અને તે ડૉક્ટરોએ ભેગી કરી રાખી છે, એટલુંજ નહિ પણ ચિકિત્સામાં એ માહિતીનો ઘણો ઉપયોગ હવે કરવામાં આવે છે.

મીઠાના પૂજારી આપણા લવણાનંદજી મહારાજ જે મીઠા પાછળ સાધુ બન્યા છે, તેઓએ પણ કદી મીઠાનો આટલો સારો ઉપયોગ બતાવ્યો નથી, કે જેટલો ઘેર ઘેર ડોસીઓ જાણે છે!! મીઠું બાળવાથી **ક્લોરીન** ગેસ છૂટી પડી હવામાં મળે છે. એજ હવા શ્વાસમાં લેવાય છે. મનુષ્યમાત્રના ગળામાં સૌથી વધુ જાતના રોગના જંતુઓ હોય છે એ જાણીતું છે અને હવા ત્યાં થઇનેજ અંદર જાય છે. જો એમાં ક્લોરીનનો અંશ (ઘણોજ થોડો) હોય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તો તે ગળામાંના રોગનાં જંતુઓને મારી નાખી આપણને તંદુરસ્ત રહેવામાં મદદ કરે છે. મીઠાની ધૂમાડી ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાની તો એક ઉત્તમમાં ઉત્તમ દવા છે અને મુંબઇના એક ઉત્તમોત્તમ રસાયન-વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી સ્વ. **પ્રૉ. ટી. કે. ગજ્જરે** "ટરકલોરાઈડ"ની મેળવણી ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝાની રામબાણ દવાતરીકે એક કંપનીને વેચી તેનો માત્ર નુસખો આપવાના પચાસહજાર રૂપિયા લીધા હતા. લડાઇ દરમિયાન પણ જે સોલ્જરોને "ક્લોરીન ગેસ" (મીઠાની ધૂમાડી) લાગેલી તેમને ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા થતોજ નહિ!! આ તકે મને પચીસેક વર્ષ પરની એક વાત યાદ આવે છે, તે પણ આની પુષ્ટિમાં ઉપયોગી છે. મુંબઈમાં શ્રી ગોપાળદાસ તેજપાલ હાઇસ્કૂલથી કાલબાદેવી તરફ જતાં અધવચમાં એક દવાખાનું **ડૉ. જગમોહનદાસ છબીલદાસ મરચંટનું** હતું. અમારા એક સંબંધીને પ્લેગ થયો ત્યારે તેમની દવા કરવા માંડેલી.

તેમણે અમને એક ધૂપ ચાલુ રાખવાનું કહ્યું હતું; તેમાં હું ભૂલતો ન હોઉં તો નીચે પ્રમાણેની ચીજો હતી:—

હીરાકસી ૧ શેર, નવસાર ૨ શેર, સાધારણ મીઠું ૩ શેર, ભેગું વાટી જાડા કપડા પર પાથરી તવા પર મૂકી તવો સઘડી પર ચઢાવી દેવો; એટલે તેમાંથી ધૂણી નીકળ્યા કરીને હવા શુદ્ધ થાય. આ ધૂપ બળી રહ્યા પછી જે લાલાશ પડતી રાખ રહી જાય તેને પાણી સાથે મેળવી ગાંઠ પર ચોપડવી.

આ પ્રમાણે કરવાથી દરદીને આરામ થયો હતો. સાથે દવા એજ ડૉકટરની ચાલતી, પણ આપણે આ બધામાંથી ધૂપની બાબત પર લક્ષ્ય આપવાનું છે. ધૂપમાંની ચીજો આયર્ન એમોનિયમ ક્લોરાઇડ અને સોડિયમ ક્લોરાઇડમાં પણ આપણા પ્રસ્તુત વિષયની મુખ્ય ગેસ ક્લોરીનજ દેખાય છે અને એનોજ ગુણ થતો હોય તેવું માનવાને કારણ મળે છે. લગાડવામાં બાકી રહેલું આમ આયર્ન ઓક્સાઈડ વગેરે મિક્ષ્ચર ગાંઠને બાળીને કાઢી નાખે—કૉટરાઇઝ કરી નાખે, એ હેતુ હોવો જોઇએ એમ હું ધારૂં છું.

ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા ઘણો જલદી ફેલાય છે અને ડૉકટરો પાસે એનું કોઇ ખાત્રીભર્યું ઔષધ નથી; પણ ત્રણ કરોડ માણસના જીવ જવા પછી લડાઇએ શીખવ્યું કે, હવામાં સહેજ ક્લોરીન મળ્યું હોય તો ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા નષ્ટ થાય અને દરદીના ઓરડામાં થોડું ક્લોરીન છોડયું હોય તો ચોવીસ કલાકમાં દરદી સાજો થઇ શકે. ચેપી રોગ ચાલતા હોય ત્યારે ઇસ્પિતાલો, નાટકશાળા, સ્કૂલો, સીનેમા, સભાગૃહો, ઑફીસો વગેરેની હવામાં ક્લોરીન છોડવુંજ જોઇએ. ક્લોરીન ટાંકી કે સિલિંડરમાં મળે છે, તેમજ છૂટક રંગવાળાને ત્યાં બ્લીચીંગ પાઉડર વેચાય છે એનું પાણી કરી છાંટવાથી ક્લોરીન મેળવાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મીઠું દેવતા પર નાખો કે ક્લોરીન મળે. મુંબઇ જેવા શહેરના વૉટર વર્ક્સ અને નાહવાના પાણીનાં તળાવોમાં સફાઇ માટે તે વપરાય છે. એથી શુદ્ધ પાણી પીવા મળી શકે. જો કે એનાથી કુદરતી પાણીના થાક ઉતારવાના અને રોગપ્રતિબંધક ગુણો હણાઈ જાય છે, પણ ક્લોરીનથી પાણીમાંનાં રોગજંતુ નષ્ટ થાય છે.

ઇ૦ સ૦ ૧૯૧૭માં ફ્રાન્સમાં ખૂબ ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા ચાલતો હતો. લશ્કરની છાવણીમાં પણ એણે ત્રાસ વર્તાવ્યો હતો. બીજી તરફ લગભગ ઘણા સોલ્જરો ક્લોરીન ગેસથી મરણ પામ્યા હતા; પણ અહીં જે ગેસ લાગેલા સોલ્જરો બચી ગયેલા આવ્યા તેમાંના એકને ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા લાગુજ પડ્યો નહિ!! આજ પ્રમાણે ગેસ (ક્લોરીન) લાગેલાઓને કદી બ્રોંકાઇટીસ (ઉધરસ) અને ન્યુમોનિયા પણ થતો નહિ; તેમજ શ્વાસમાર્ગના કોઇ રોગ થતા નહિ. આ બધાનું કારણ તપાસતાં લડાઇ ખાતાના ડૉક્ટરોને જણાયું કે, એ તો હવામાં સહેજ ક્લોરીન મળેલું હોવાને લીધેજ હતું, એમાં શક નહિ.

હાલમાંજ લશ્કરમાં શરદીનો રોગ ચાલ્યો હતો અને તેમાં ઉધરસ લાગુ પડતી. ડૉકટરોએ આ જણાતાંજ લશ્કરની નજર–રાઇમીઠાં–ઉતારવાનું નક્કી કર્યું! તેમણે એક ઓરડો તૈયાર કર્યો અને પચાસ પચાસ જણને તેમાં બેસાડી મીઠાની ધુમાડી–ક્લોરીન ગેસ–છોડવા માંડી અને બધાને શ્વાસ ચલાવવા હુકમ કર્યો. ચોવીસ કલાકમાં તો બધાંની શરદી અને ઉધરસ મટી ગયાં!! હવે તો એ સિદ્ધાંત થઇ ગયો છે કે, ક્લોરીન–મીઠાનો ધુમાડી અને બીજી રાઇ વગેરેની ધૂણી ચેપી રોગોનાં જંતુઓને નષ્ટ કરે છે અને વધતા અટકાવે છે; માટે તેજ વાપરવી. રાઇની ધૂણી ક્ષયરોગના નાશનું કારણ થશે, એમ ખાત્રી થવા માંડી છે. ૧૯૧૭માં ઇપ્રીસમાં જર્મનોએ પહેલવહેલી રાઇની ધૂણી વાપરી હતી. આ ધૂણી અપાયલા સિપાઇઓમાં જેટલા ક્ષયના દરદી દર હજારે હતા તે કરતાં બહારના લશ્કરમાં ૧૯૧૮ માં દોઢા દરદી દર હજારે હતા; અને ૧૯૧૯ માં રાઇની ધૂણી ખાધેલા સોલ્જરો કરતાં બહારનામાં ક્ષય બેવડો હતો; એટલે કે ક્ષયરોગ રાઇની ધૂણી લીધેલાને થતો નહિ અને હોય તો ઘટતો જતો હતો.

લડાઇની છેવટે મિત્રરાજ્યોના રણસંગ્રામ પરના લશ્કરીઓમાં ક્ષય વધતો જવો જોઇતો હતો; કેમકે ખાવા–પીવા અને સૂવાની કાયમ હાડમારી હતી અને હવા લાગતી, છતાં ક્ષય ઘટયો!

પાછળથી પ્રયોગો કરતાં જણાયું હતું કે રાઇની ધૂણીના એક ટકાના ઇંજેકશનથી ક્ષય થતો અટકે છે, તેમજ વધતો પણ અટકે છે.

લડાઈની બીજી લેવીસાઇટ વગેરે ગેસો અને તેના ફાયદાથી આપણને અહીં કશું લાગતું વળગતું નથી તેથી તેનું વર્ણન અહીં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નકામું છે; પણ આટલાજ વર્ણન પરથી ડોશીમાનાં રાઈમીઠાં ઉતારી બાળવાના વહેમનું મૂળ સમજી શકાશે.

અમેરિકામાં વૉશિંગ્ટનના નેશનલ કેપીટોલમાં સીનેટર્સની શરદી મટાડવા માટે કેમીકલ વેલ્ફેર સર્વિસની દેખરેખ નીચે એક ઓરડો ક્લોરીન આપવા માટે રાખ્યો છે. અહીં શરદી લાગેલા સીનેટરોને એક કલાકસુધી ક્લોરીનવાળી હવામાં બેસાડવામાં આવે છે અને તેટલામાં તેઓ સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત થઇ જાય છે; પણ કવચિત્ બબ્બે દિવસને અંતરે ત્રણ વાર ક્લોરીન ગેસ લેવી પડે છે, જેથી ઉધરસ અને શરદી બંને મટી જાય છે. લડાઇ ન થઇ હોત તો શ્વાસનળીના આ બધા રોગો માટે રાઈમીઠાની ધૂણી (ક્લોરીન એન્ડ મસ્ટર્ડ ગેસીસ) એટલી ઉપયોગી છે, એ કેમ જણાત? શરદી, ન્યુમોનિયા, ડીફ્થેરિયા (ગળસુણી), ઉધરસ આદિનાં જંતુઓ **જીલેટીન પર** ઉછેરીને તેઓને સહેજ ક્લોરીન મેળવેલી હવામાં રાખવામાં આવ્યાં હતાં અને નાનાં જંતુઓને જરાએ હરકત ન કરે એટલા પ્રમાણમાં ક્લોરીન ગેસ મેળવેલી હવામાં એક કલાક રાખવાથી એ બધાં જંતુઓ સદંતર નષ્ટ થયાં હતાં.

કેમીકલ વેલ્ફર સોસાઈટીએ લડાઇ ખાતાના ડૉકટરો સાથે મળીને ગેસોના સાધારણ રોગોમાં લાભ લેવા માટેના પ્રયોગો શરૂ કર્યા. એક એર-ટાઇટ ઓરડો બાંધી તેમાં ગેસો દ્વારા પાંચથી છ માણસોનો ઇલાજ કરવાનું ચાલુ કર્યું. શરદી, સળેખમ, નાકમાંનો સોજો, ઉધરસ, ઘોડા ઉધરસ અને ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા વગેરેના દરદીઓને એથી આરામ થવા માંડયો.

ઘણાખરા દરદીઓને એક વાર ગેસ આપવાથીજ ફાયદો થઈ જતો. કેટલાકને એકથી વધારે વાર પણ' "ધૂણાવવા" પડતા, પણ સેંકડે પંચાણું-ખાસ કરી શરદીના તો સોએ સો દરદી સુધરીજ જતા. કોઇકજ એવા હઠીલા નીકળતા જે ગેસથી સુધરતા જણાતા ન હતા.

પણ એ અગવડ પણ અનુભવાઇ છે કે, ઓરડા બાંધવાનું કંઇ બધે પરવડે નહિ. બીજી કોઇ રીત જોઇએ. તેથી કેમીકલ વેલ્ફર સર્વિસે નાનું સરખું યંત્ર બનાવ્યું છે, જે ડૉકટર પોતાના દરદી માટે ગમે ત્યાં પણ વાપરી શકે. આ યંત્રમાંથી મરજી માફક હવા અને ગેસની મેળવણી છોડાય છે અને હવે વૉશિંગ્ટનના કેપીટોલમાં સીનેટરો માટે એ યંત્રજ વપરાય છે. ક્લોરીનની ટયુબમાંથી મીઠાના પાણીમાં થઇને ક્લોરીન ગેસ થોડે થોડે વખતે હવામાં છૂટયા કરે છે અને દરદી શ્વાસ લીધા કરે છે. દર વખતે ૩૦ કયુબીક સેન્ટીમિટર ક્લોરીન ગેસ છૂટે છે. માણસના શ્વાસમાં **એક લાખ ભાગ હવામાં એક ભાગ ક્લોરીન** મળીને જતી હોય ત્યાંસુધી જરાએ અડચણ આવતી નથી. આથી વધારે થતાં શ્વાસ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નળીમાં ખવાઇ જવા જેવું-વવળવા જેવું-થાય છે. ક્લોરીનની જે ટ્યૂબો બનાવવામાં આવી છે, તેમાંથી સાત વખતમાં થઇને દશ ફીટ લાંબા, દશ ફીટ પહોળા અને દશ ફીટ ઉંડા ઓરડામાં (દર એક લાખ ભાગે એક ભાગ ક્લોરીન ગેસને હિસાબે) ગેસ પૂરતી થઇ પડે છે. શ્વાસનળીના આખા વિસ્તાર પર જે ભીનાશ હોય છે, તેમાંજ રોગનાં જંતુઓ રહે અને ઉછરે છે; અને આ ગેસવાળી હવામાં એ ગુણ છે કે, તે એ બધે ઠેકાણે લાગીને બધા પ્રકારના રોગનાં જંતુઓનો નાશ કરે છે. થોડા દહાડામાં એ નવી પદ્ધતિ અહીં પણ પગપેસારો કરશે અને આજ ડૉકટરોને જેમ ઇંજેકશનોના નામે તડાકો પડે છે અને જરૂર કે બીનજરૂરે જેમ ઇંજેકશન દરેક દરદીને બતાવી દેવામાં આવે છે અને હવે દવાના આઠ આના કે બાર આના મોઠા લાગે છે અને ઇંજેકશનના પાંચ દશ કે પચાસ-સાઠ વહાલા લાગે છે, તેમ ગેસીંગનો નવો બજાર ખુલશે! કોઈ રાઇમીઠાં ઉતારવાનું નહિ કહે, પણ ગેસ લેવાનુંજ કહેશે અને શનિ કે રાહુની ઉતરીને ડૉકટરોને **શુક્રની દશા બેસશે!!**

ગેસની વાત ચાલતાં લેવીસાઇટ ગેસ પર પણ વિચાર કરવો અસ્થાને નહિ ગણાય. "આર્સેનીક" (સોમલ) અને "એસીટીલીન" (કેલ્સ્યમ કારબાઇડની ગેસ) બન્નેના મિશ્રણથી લેવીસાઇટ બને છે; અને મનુષ્યની ચામડી પર માત્ર લાગે એટલામાં જીવ લે, એટલા માટે લડાઇમાં તે વપરાતી હતી. એક લશ્કરી ડૉકટરે એનાથી ગાંડાઓને સાજા કરવાનું શોધ્યું અને અનેક દરદીઓ સુધાર્યા છે.

(તા. ૨૩-૧૧-૨૪ ના 'ગુજરાતી'માંથી થોડા સંશોધન સાથે)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૨૩–ગુગળના ધૂપના ફાયદા

(લખનાર:-શ્રી. માસ્તર કાલીદાસ રાજાભાઇ બગસરાકર)

જે સ્થળની હવા જરા પણ બગડી હોય અથવા જ્યાં ચેપી રોગોનું જોર વધ્યું હોય ત્યાં વિદ્વાનો હવનહોમ કરવા ભલામણો કરે છે. આથી વાતાવરણ શુદ્ધ થઇ ચેપી રોગનાં પરમાણુઓ નષ્ટ થઇ ઘણી વખતે રોગનાશક હુમલાઓ તરત બંધ થતા જણાયા છે. જે ઘરમાં "વૈશ્વદેવ" યજ્ઞ નિયમિત થાય છે, તે ઘરના લોકોમાં કોઇ પણ ચેપીરોગ લાગુ પડવાનો ભય રહેતો નથી. સુગંધિત દ્રવ્યોના ધૂપથી વાતાવરણ શુદ્ધ થઇ તે મનુષ્યોને નીરોગી, બળવાન અને સુખી રાખે છે. વિશેષે કરીને ગુગળનો ધૂપ વાતાવરણને એકદમ સુધારે છે. કારણ કે ગુગળ જંતુઓનો નાશકર્તા છે. ગુગળના ધૂપ વિષે અથર્વવેદના કાંડ ૧૯ ના મંત્ર ૩૦ માં લખેલું છે કે:—

न तं यक्ष्मा अवरुन्धत नैनं शपथो अश्नुते । यं भेषजस्य गुग्गुलोः सुरभिर्गन्धोऽश्नुते ॥

અર્થાત્–ગુગળ સુગંધિત વાસ ફેલાવે છે તેથી યક્ષ્મા, ક્ષય વગેરે વ્યાધિઓ પીડા કરી શકતા નથી ઇત્યાદિ. વળી વૈદ્યક ગ્રંથમાં લખ્યું છે કે:—

कृमिपातभयाच्चापि धूपयेत् सरलादिभिरिति ।
सरलागुरुगुग्गुलभिरिति चिकित्सासारसंग्रहे चक्रे वा ॥

ગુગળના ધૂપમાં જંતુનાશક અજબ શક્તિ રહેલી છે. આથી તે શરીરમાં પેઠેલા જંતુનો નાશ કરી રોગ દૂર કરે છે. આજકાલ ભારતવર્ષમાં શ્વાસમાર્ગના અને ક્ષયના રોગની દોડાદોડી છે; તેનું ખાસ કારણ એ જણાય છે કે, આપણે આપણા પૂર્વજ ઋષિ-મુનિઓની બતાવેલી પ્રણાલિને વિસરતા જઇએ છીએ તેથી તેટલા પ્રમાણમાં નવા નવા રોગ શિર પર વહોરીએ છીએ. ગુગળના ધૂપથી ક્ષય આદિ સંક્રામક રોગોનો પંજો દૂર થાય છે. વળી જે સ્થળમાં એવાં સુગંધિત દ્રવ્યોના ધૂપધૂમાડા થાય છે ત્યાં દેવતાઓનો વાસ થાય છે. વળી વાતાવરણ શુદ્ધ થઇ આનંદનું સ્થળ બને છે. જ્યાંનું વાતાવરણ શુદ્ધ અને આનંદમય રખાય ત્યાં આયુષ્ય પણ વધતું ચાલે છે. જ્યાંનું વાતાવરણ નબળું, મેલું અને દુર્ગંધયુક્ત હોય ત્યાં રહેનારાઓનું આયુષ્ય ઘટતું ચાલે છે. વાયુ શુદ્ધ થવાથી તે દીર્ઘ જીવન આપે છે. બિમાર માણસને સવાર–સાંજ ગુગળની સુગંધિત ધૂણીનો લાભ દેવાથી તેનો રોગ ટુંક મુદતમાં દૂર થઇ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરાવે છે. વિશેષે આ ધૂપ ચેપી રોગનાં જંતુઓનો જલદી નાશ કરે છે તેથી જે જે સ્થળમાં ચેપી રોગના હુમલા થતા જણાય ત્યાં ગુગળની ધૂણી બેશક લાભકારી થશે. વળી પ્લેગ, કૉલેરા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વગેરે દર્દ લાગુ થયેલા દર્દીને તપાસવા જતાં ચેપી રોગના હુમલાની ચિંતા રહે છે; તે ચિંતા પણ ગુગળના ઉમદા ધૂપથી દૂર થાય છે. આની અમે અનુભવી ખાત્રી કરી છે. વળી ગુગળનો ધૂપ કેટલાક રોગોમાં દવાની પેઠે ફાયદાકારક જોવામાં આવેલ છે. સળેખમ અને ખાંસીમાં ગુગળનો ધૂપ લેવાથી ફાયદો દેખાય છે. ઇન્ફ્લુએન્ઝાના ભારે હુમલા વખતે ગુગળનો ધૂપ મુખમાં લેવાથી તે રોગનું દર્દ મોળું દેખાયું હતું. ગુગળનો ધૂપ તમાકુની પેઠે પીતાં શરૂ થતા ક્ષયનો રોગ તથા શીત, દમ, ખાંસી, હેડકી, સળેખમ, વગેરે દૂર થાય છે. વૈદકશાસ્ત્રમાં અનેક સ્થળે ગુગળનું ધૂમ્રપાન કરવા જણાવે છે. તેમાં સીસમ, દેવદાર, ગુગળ, ચંદન, દેવચંદન આદિ સુગંધિત વસ્તુઓનો ધૂપ કીટાદિને હણે છે અને ચેપી રોગના દર્દીને બચાવે છે. ક્ષયમાં કેટલાક ધૂપો ઉપયોગી માલૂમ પડ્યા છે. તે ધૂપથી રોગના હુમલા શાંત થતા જણાયા છે. સુગંધિત દ્રવ્યોની પેઠે તુલસી, ડમરો, ચંદન દેવચંદન વગેરેનાં વૃક્ષો પણ વાતાવરણ સુધારનારાં માલૂમ પડ્યાં છે. માટે પાઠક બંધુઓએ ધૂપના મહિમાને નહિ વિસારતાં ધૂપપ્રણાલિ જે મંદ થતી ચાલી જાય છે તેને પાછી સતેજ કરવાની જરૂર છે. પ્રત્યેક બંધુના ગૃહમાં ઉમદા ધૂપો થવાથી દેવોનો વાસ રહ્યા કરશે. વળી વાતાવરણના સુધારાથી મગજમાં ઉમદા વિચારો આવીને તથા રોગો દૂર થઇને સુખમાં સર્વદા વધારો થશે.

ગુગળની માફકજ લોબાનનો ધૂપ ન્યુમોનિયાનો ચોક્કસ ઉપાય છે. ડૉકટરો ન્યુમોનિયામાં લોબાનનો ધૂપ વિલાયતી રીતે આપે છે. 'ન્યુમોનિયા કેટલ'માં ટીંકચર બેન્ઝોઇક કંપાઉંડ નાખી તેની વરાળ નળી વાટે ન્યુમોનિયાના દરદીના નાક આગળ છોડવામાં આવે છે. આ દવા અંગ્રેજી તો નામમાત્રની હોઇ એમાં લોબાનજ મુખ્ય વસ્તુ છે અને તેની મીઠી સુગંધનોજ ગુણ છે. વેપાર પોતાના હાથમાં રાખવા માટે અંગ્રેજી નામે અને દારૂમાં ભેળવીને લોબાનજ વેચાય છે. ડૉકટર જો લોબાનનો ધૂપ કરવા કહે તો કદાચ લોકો એમ પણ ધારે કે એ તો સાધારણ ચીજ છે. એમાં શું ? પણ મોટું નામ ખિસ્સાં ખાલી કરાવે તે માનવું અને સાદી સમજણની વાત ન માનવી; એ તો બુદ્ધિ વિરુદ્ધની વાત છે. ઘરમાં આટલા માટેજ રોજ અગ્નિહોત્ર કરવાનું શાસ્ત્રકારોએ ફરજીઆત ઠરાવ્યું છે.

('ગુજરાતી કેસરી'માંથી થોડા શોધન સાથે)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૨૪–વડના ફાયદા

હિંદુ ધર્મમાં જે જે વૃક્ષો તરફ આદરભાવ અને સન્માનની દૃષ્ટિથી જોવામાં આવે છે, તે બધાં વૃક્ષો ઉપયોગમાં એક એકથી ચઢિયાતાં હોય છે. તે બધાં મનુષ્યના આરોગ્યરક્ષણની રામબાણ ઔષધિઓ હોય છે! × × × જેમ તુલસી આરોગ્યરક્ષણ માટે ઘણીજ ઉપયોગી છે; તેમ વડનું ઝાડ પણ તંદુરસ્તી માટે કેટલું બધું ઉપયોગી છે તે અમે આ લેખમાં બતાવીશું.

વડનું દૂધ—વડની ડાંખળી અને પાંદડાંને તોડવાથી જે સફેદ રંગનો પ્રવાહી પદાર્થ નીકળે છે તેને વડનું દૂધ કહે છે. તે ઘણુંજ ઉપયોગી છે. તે સંકોચક, સ્તંભક, બળકારક, લોહીવર્ધક, પાચન-શક્તિવર્ધક, સ્નાયુઓમાં ઉત્તેજના લાવનાર અને વીર્યાદિ ધાતુઓનું પોષણ કરનાર છે. આંતરડાં અને પેટની દુર્બળતા ટાળી આંતરડાંને મજબૂત બનાવે છે. પકવાશયના રોગોની તે ઉત્તમ ઔષધિ છે. તે સંકોચક હોવાથી આમાશયના રોગોમાં બહુ લાભકારી છે. જ્યારે અનેક પ્રકારની અત્યંત તીક્ષ્ણ અને ઝેરી દવાઓના સેવનથી આંતરડાંમાં લૂખાપણું અને ઝેરી અસર થઇ આંતરડાંની શક્તિ ઘટી જાય છે, ત્યારે વડના દૂધથી વિશેષ લાભ થાય છે. **આમાતિસાર** અને **રક્તાતિસાર** વગેરે રોગોમાં તેનો ઠીક ઉપયોગ થાય છે. આંતરડાંના કે પેટના જે રોગોમાં **દૂધ પચતું ન હોય** ત્યારે વડનું દૂધ બહુ સરસ કામ આવે છે. **અજીર્ણ**ને લીધે જ્યારે આહાર જરા પણ પચી શકતો નથી અથવા ઉલટી દ્વારા પાછો નીકળી જાય છે; તેવી સ્થિતિમાં વડનું અતિ પુષ્ટિકારક દૂધ પથ્ય તરીકે અપાય છે! **દૂઝતા હરસમાં** જ્યારે કોઇ પણ પ્રકારે લોહી પડવું બંધ થતું નથી, ત્યારે વડના દૂધનાં ૪–૫ ટીપાં દિવસમાં બે ત્રણ વાર લેવાથી તરત બંધ થાય છે. તે સિવાય લોહી પડે છે તે **મરડાનો વ્યાધિ** પણ તેનો ઉપયોગ કરવાથી મટી જાય છે. અધોગત **રક્ત-પિત્ત** અને **સ્ત્રીઓના વધુ રક્તસ્રાવ** તેમજ **રક્તપ્રદરમાં** વડનું દૂધ ખાસ ફાયદો કરે છે.

ક્ષીણતા—અનેક પ્રકારનાં કુકર્મોથી જેમનું વીર્ય ક્ષીણ અથવા પાતળું પડી ગયું હોય તેમને પણ તે ઘણું ઉપયોગી છે. શરીરની સાધારણ દુર્બળતામાં પણ તે સેવવાથી શરીર પુષ્ટ થાય છે.

ખાંસી—જૂની ખાંસી–ખાસ કરીને દમની ખાંસીમાં ૫–૭ ટીપાં રોજ ખાવાથી બહુ લાભ થાય છે.

અજીર્ણ—જ્યારે શરીરમાં લોહી ઓછું થઇ જવાથી અજીર્ણ, મંદાગ્નિ વગેરે રોગોની ફરિયાદ હમેશાં રહ્યા કરે છે ત્યારે તેનું સેવન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરવાથી શરીરમાં લોહી અને સૌંદર્યની વૃદ્ધિ થાય છે.

નપુંસકતા—વડનું દૂધ સ્નાયુઓની દુર્બળતાને દૂર કરે છે; તેથી તે નપુંસકતામાં પણ ખાસ ફાયદો આપે છે. ધાતુની નબળાઇ અને સ્વપ્નદોષમાં તે વિશેષ ફાયદાકારક છે.

આંખનું ફૂલ—વડના દૂધ સાથે કપૂર ઘસીને આંજવાથી મટી જાય છે.

ચામડી ફાટવી—હાથ કે પગની ચામડી ફાટે ત્યારે વડનું દૂધ લગાવવાથી જલદી આરામ થાય છે.

ખીલ, કરોળિયા—વડનું દૂધ અને હળદરનું ચૂર્ણ એકત્ર કરીને મોઢા ઉપર ચોળવાથી ખીલ-ડાઘા-કરોળિયા વગેરે વિકાર જલદી દૂર થાય છે.

દાંતની પીડા—આમાં વડનું દૂધ અક્સીર છે. રૂના પૂમડાથી વડનું દૂધ દાંતમાં લગાવવાથી દાંતની પીડા મટે છે. એમાં મસ્તકીનું ચૂર્ણ મેળવી દાંતે લગાવવાથી પીડા તરત મટી દાંત મજબૂત થાય છે.

આંખો આવવી—આંખો દુઃખવાથી જ્યારે આંખોમાં બહુ લાલાશ આવીને પીડા થાય છે, ત્યારે પોપચાં ઉપર વડના દૂધનાં પોળિયાં મૂકવાથી દર્દ ઓછું થાય છે. અથવા આંખો દુઃખે ત્યારે વડના દૂધનો માણસની કાનપટ્ટીઓ ઉપર લેપ કરવાથી આંખોની પીડા ઓછી થઇ જાય છે.

રસોળી—વડનું દૂધ, કૂટ (આ વસ્તુ કાઠિયાવાડમાં પ્રસિદ્ધ છે) અને સાંબર મીઠું પીસીને તેની લૂગદી બનાવી તેની સાથે વડનું પાન વાટીને રસોળીની શરૂઆત થતી હોય ત્યારે તે ઉપર લગાવવાથી તે બેસી જાય છે.

ગડગુમડ—વડના દૂધમાં ખૂબ ભીંજવેલી પટી મારવાથી જૂનાં ગુમડાંના ઘા જલદી રૂઝાઇ જાય છે.

("મનોરમા"ના ડૉ૦ ગોપાલશરણજીના લેખનો અનુવાદ)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२५–पगे चालवाना फायदा अने खास जरूर

જે માણસ દરરોજ થોડું ઘણું ચાલવાનું રાખે છે તેને અપચો નથી થતો અને તેના શરીરમાં વધારાની ચરબી પણ રહી શકતી નથી. ચાલવાના જેવી બીજી કોઇ કસરત નથી. એક અમેરિકન ડૉકટરે "મેડિકલ રિવ્યુ ઑફ રિવ્યુઝ"માં લખ્યું છે કે, દરેક માણસે સંયોગ અનુસાર રોજ ૩ થી ૧૦ માઇલ સુધી ચાલવું જોઈએ. "ડેલી મેલ"માં એક રોગીનો કિસ્સો પ્રસિદ્ધ થયો છે. તે હમેશાં માંદો રહેતો, રોજ દવાઓ ખાતો, પણ કોઇ દવાથી ફાયદો ન થવાથી તે જીવનથી કંટાળી ગયો હતો. એક ડૉકટરની સલાહથી તેણે થોડું થોડું ચાલવાનું શરૂ કર્યું અને થોડાજ મહિનામાં તે પૂર્ણ સાજો તાજો થઇ ગયો! જે માણસ રોજ ચાલી ન શકે, તેણે અઠવાડી-આમાં એક વાર તો જરૂર ૧૦–૧૫ માઇલ ચાલવું જોઇએ. અઠવાડીઆમાં એક દિવસ ૧૦–૧૫ માઇલ ચાલવું, બીજા છ દિવસો માટે પૂરતું છે. દિવસે જમવા પહેલાં ચાલવાથી વધુ લાભ થાય છે. ચાલવાનો ઉત્તમ સમય પ્રાતઃકાળ છે.

२६–मुर्दावाद अथवा महेलातनी फिलसूफी

વિલાસી રાજવટની કે કોઇ મદાંધ ધનિકની વૈભવવાસના પોષવા ઉભા થયેલા પેલા રાજમહાલયો નિહાળો! ત્યાં શું છે? વૈભવ, વિલાસ, કપટ, ક્રૂરતા–અરે પાપ અને વિષયવાસના–અર્થાત્ માનવજીવનમાં પશુતા લાવનાર સર્વ સાધનો ત્યાં છે! એ વૈભવો ગરીબોનાં જીવનલોહીથી ખરડાયલા અને એ વિલાસો નિરાધારનાં આંસુથી તરબોળ છે.

એ મહેલાતોને ઉભી કરતાં કેટલાય ગરીબ મજૂરોનાં લોહી વહ્યાં હશે! ઘણાંય દૂધમલ બાળકો માતાની સંભાળ વિના સૂર્યના પ્રખર તાપમાં તરફડી રહ્યાં હશે!–અને તેમાં સૌથીયે વધારે ક્રૂર અને ભયંકર ઘટના તો એ હશે કે, કેટલીય મજૂરણોનાં શીલ વેચાયાં હશે!!

રાજમહાલયોની બાહ્ય સુંદરતા અને ભવ્યતાના ઓછાડ નીચે મલિનતા અને કરુણ ઇતિહાસની કેટકેટલી કહાણીઓ છુપાઇ હશે! * *

શું આ મહેલાતો પવિત્રતા, સ્નેહ અને દયાનાં મંદિરો ન હોવાં જોઇએ?

("ક્ષત્રિય" ના માગશર–૧૯૮૨ ના અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૨૭–મોટરગાડી કે મ્હોતગાડી! મારે ગજબ

'સાયન્સ અને ઇન્વેશન' નામનું અમેરિકન માસિક જણાવે છે કે, હવામાં એક હજાર ભાગે માત્ર દોઢજ ભાગ કારબન મોનોકસાઇડ આવી જાય તોપણ તે ભયંકર નીવડે છે. ૨૩ હૉર્સ-પાવરની એક મોટરકાર દર મિનિટે ૨૫ ક્યુબીક ફીટ ગેસ છોડે છે; જેમાંથી ૭ ટકા અથવા ૧॥ ક્યુબીક ફીટ કાર્બન મોનોકસાઇડ હોય છે. કાર્બન મોનોકસાઇડ રંગ વગરની, સ્વાદ વગરની અને ગંધ વગરની ગેસ છે, એટલે તે હવામાં મળેલી છે કે કેમ તે જાણવું બહુ મુશ્કેલ છે; અને બીજી તરફ તેને માટે આપણા લોહીમાં એવી સરસ સગવડ છે, કે લોહીમાંનાં લાલ કણમાં રહેલું હીમોગ્લોબીન નામનું તત્ત્વ એને (કાર્બન મોનોકસાઇડને) ઑકસીજન (પ્રાણવાયુ) કરતાં ૩૦૦ ગણું જલદીથી ખેંચી લે છે અને લોહીને એકદમ ઝેરી બનાવી મૂકે છે. આમ થવાથી લોહીની મારફત આપણા સ્નાયુઓને પ્રાણવાયુ મળી શકતો નથી અને મરણ નીપજે છે. હજાર ભાગ હવામાં દોઢ ભાગ પણ કાર્બન મોનોકસાઇડ હોય તો ભયંકર છે, તો પછી મોટરનું એન્જીન તો સેંકડે ૬ ભાગવાળી એટલે હજારે ૬૦ ભાગવાળી ગૅસ છોડે છે. એ કેવી જીવલેણ છે તેનું અનુમાન કરો. ૨૩ હૉર્સપાવરનું મોટર એન્જીન દર મિનિટે એક ચોરસફુટ કાર્બન મોનોકસાઇડ છોડે તે હિસાબે ૧૦×૧૦×૨૦ ફુટનો એક મોટર તબેલો તો ત્રણ મિનિટમાંજ એ ઝેરી હવાથી ભરાઇ જઈ મનુષ્યના પ્રાણ લઇ શકે. એનો હુમલો ખબર ન પડે તેમ થઇને ધીમે ધીમે માણસ બેભાન બની જાય છે. આમ ક્લિનર અને શૉફરની જીંદગી જોખમમાં રહે છે, અને મુંબઇમાં એવા તબેલા છે કે જેમાં એકેક મોટરકાર આવી જાય પણ બારી તો એક પણ ન હોય! મોટરનું એન્જીન ચાલુ હાલતમાંજ અંદર જાય અને ચાલુ હાલતમાં મુકાયા પછી થોડીક મિનિટ લગી ધુમવાટ કર્યા બાદજ બહાર નીકળે. એ મોટરના શૉફર અને ક્લિનરની જીંદગીના જોખમનો જવાબદાર કોણ છે? અને આખો દિવસ મુંબાઇના રસ્તાઓમાં એ મોટરવાળા સેંકડોને ઇજા અને કુદીબંધ ખૂન કરતા ફરે અને પાંચ પચાસ દંડ ભરી છૂટી જાય તથા પગે ચાલનાર પોતાના જીવથી જાય એ તો એક ન્યાયનો નમુનોજ છે! હવા બગાડવા માટે એ લોકો પગે ચાલનારને અને ઘરમાં રહેનારને શું નુકસાન ભરપાઈ કરી આપે છે? આપણે રસ્તે ફરતા હોઇએ ત્યારે આપણી બાજુ-માંથી એ ભયંકર ચીજ ઝેર રેડતી ચાલી જાય અને આપણે તે ઝેર શ્વાસમાં લેતા ફરતા ફરીએ એ જીંદગીના જોખમ માટે શું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એ ખુનીઓને સજા નથી થવી જોઇતી ? હેલ્થ ઑફિસર આ બાબત માટે શું કહે છે? એડલ્ટરેશનની સજા તો પોલ્યુશનની નહિ કે? ચાલી કે બારીમાંથી રસ્તા પર કચરો નાખતાં હવા બગડે; તો આનાથી નહિ બગડે કે? સ્મોક ન્યુસન્સ એક્ટ છે તેના કરતાં મોટરના ઝેરી ધૂમાડા માટે સખત ઍક્ટ થવોજ જોઇએ.
("ગુજરાતી કેસરી"માં લેખકઃ-શ્રી. મોહનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી)

૨૮–આંખોની સંભાળ–કેવી રીતે વાંચવું ?

(૧) આંખો ખેંચવી પડે એવા થોડા અજવાળામાં કદી વાંચવુંનહિ.

(૨) વાંચતી વખતે ડોકું નીચું નમાવી કદી વાંચવું નહિ. બરાબર દસ્કત ના ઉકલે તો ચોપડી આંખો પાસે લાવો, પણ વાંચતી યા લખતી વખતે ડોકું તો ટટારજ રાખો.

(૩) આ વાત કદી ભૂલતા નહિ કે, તમારી આંખની કિંમત કોઈ પણ ચોપડી કરતાં વધારે છે અને તમારી આંખ પરજ તમારા રક્ષણ તથા ફતેહનો મુખ્ય આધાર છે.

(૪) વાંચતી વેળા તમારી ચોપડી આંખોથી શુમારે ૧૪ ઇંચ દૂર રાખો.

(૫) જ્યારે જ્યારે તમે બારી આગળ અથવા દીવાના પ્રકાશથી વાંચતા હો, ત્યારે એવી ગોઠવણ કરો કે તે અજવાળું કાં તો તમારા માથા ઉપરથી અથવા તો ડાબી બાજુથી આવે. સામો પ્રકાશ રહેવાથી આંખોનું બળ અને તેજ ઘટે છે.

(૬) થોડી થોડી વારને અંતરે ચોપડીની બહાર જરા વાર જોતા રહીને કે આંખો બિલકુલ બંધ કરતા રહીને તેને આરામ આપવો.

(૭) ચોપડી ઉપર સૂર્યનો પ્રકાશ પડતો હોય એવી રીતે કદી પણ વાંચવું નહિ.

(૮) તમારી આંખો સવારસાંજ ચોખ્ખા અને ઠંડા પાણીથી ધોજો અને ફરવા જાઓ ત્યારે લીલા ઘાસ અને દૂરનાં ઝાડો તરફ લાંબી નજર નાખજો.

(૯) આગગાડીમાં અથવા દોડતી ગાડીએ કદી વાંચવું નહિ.

(૧૦) હીંચકો કે આરામખુરશી પર બેસીને કદી વાંચો નહિ, ટટાર બેસીનેજ વાંચવું.

(૧૧) જે દીવેથી વાંચો તેનો પ્રકાશ પૂરતો અને સ્થિર હોવો જોઇએ અને તે પ્રકાશ આંખો પર ન પડતાં ચોપડી પર પડે તેવી રીતે કાગળ કે કપડાની આડ રાખવી.

(૧૨) સીનેમેટોગ્રાફ તમારી આંખો બગાડશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२९–रबरनां रमकडांथी बाळकोने लागु पडतुं झेर

જે માબાપો પોતાનાં બચ્ચાંને રબરનાં રમકડાં રમવા આપે છે, તેમને ખબર નથી હોતી કે તેથી તેઓ પોતાનાં વહાલાં બચ્ચાંઓની હોજરીમાં ઝેર દાખલ કરે છે. રબરનાં રમકડાંની બનાવટમાં સીસાનો ક્ષાર (વ્હાઇટ લેડ)–સફેદો વાપરવામાં આવે છે. આ ક્ષાર ઘણોજ ઝેરી ગણાય છે. જ્યારે બચ્ચાંઓ આવાં રમકડાં મોઢામાં નાખે છે ત્યારે તેના પેટની અંદર આ ઝેરી ક્ષાર જાય છે અને બચ્ચાંઓને અનેક દરદો–જેવાં કે ખરાબ દાંત, એવડો વળી ગયેલ બરડો, ગાગર જેવું પેટ વગેરે થાય છે. જે માતાઓ પોતાનાં બચ્ચાંઓને રમવાને માટે રબરની 'ધાવણી' આપે છે તે આનાથી ધડો લેશે કે ? જૂના જમાનાની લાકડાની ધાવણીજ ઉત્તમ છે. રબરના કરતાં તે સસ્તી પણ મળે છે. બીજાં રમકડાં પણ લાકડાનાં અગર સફેદ કાચનાં વાપરવાં જોઇએ.

३०–क्रोधथी माताना धावणमां उपजतुं झेर

વિદ્વાન ડૉક્ટરોએ એવી પરીક્ષા કરી છે કે, જે માતા બાળકને ધવરાવતી વખતે ક્રોધમાં આવેલી હોય તેના ધાવણમાં અમુક પ્રકારનું ઝેર પેદા થાય છે. એક વખત એક માતા પડોશણ સાથે વઢીને ગુસ્સે થઇ હતી. એવી હાલતમાં ઘેર જઈ તરત બાળકને ધવરાવવા બેઠી. બાળક ધાવ્યું કે તરત તેને આંચકી આવવા લાગી અને મરવાનાં ચિહ્નો દેખાયાં. આટલા કારણસરજ આપણી ડોસીઓ શાંત મનથી નીરાંતે બેસીને બાળકને ધવરાવવાની સૂચના કરે છે. હાલની જુવાન માતાઓ આ ડોસીશાસ્ત્રનો અર્થ સમજશે કે પોતાનુંજ ડહાપણ ચલાવશે ?

('હિંદુસ્તાન' ઉપરથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

३१–तमारां बाळको माटे उत्तम शिक्षण

જાપાનમાં નિશાળે ભણતા પ્રત્યેક બાળક સાથે નીચલા ભાવની વાતચીત શિક્ષક અને વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે એકાદ વખત પણ થાય છેજ.

શિક્ષક—તું આવડો મોટો શાથી થયો ?

વિદ્યાર્થી—ખોરાક ખાવાથી.

શિક્ષક—એ ખોરાક ક્યાંથી ઉત્પન્ન થયો ?

વિદ્યાર્થી—આપણા દેશ જાપાનની જમીનમાંથી.

શિક્ષક—વારૂ, તારૂં શરીર જાપાનની ભૂમિમાંથી પેદા થયું છે અને એનાથીજ એનું પોષણ થાય છે. પેદા થયું માતાપિતાથી, પરંતુ તેમની શક્તિ પણ જાપાનની બહારની તો નથીજ ને ?

વિદ્યાર્થી—ના જી.

શિક્ષક—ત્યારે તો જાપાનને-આપણી માતૃભૂમિને પૂરેપુરો અધિકાર છે કે જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે તારૂં શરીર એના ઉપયોગને માટે લઇ લે !

વિદ્યાર્થી—જી હા, એ વખતે મારૂં કોઇ પણ બહાનું ચાલેજ નહિ.

આવી વાતચીતથી માતૃભૂમિ માટે પ્રાણ આપવાનો ભાવ વિદ્યાર્થીની નસેનસમાં પેસી જાય છે.

ધન્ય છે એ નાનાં નાનાં બાળકોને કે જેમની બુદ્ધિમાં બચપણથીજ આ મહત્ત્વની વાત ઠસાવવામાં આવે છે; ઠસી જાય છે અને આચરણમાં ઉતરવા માંડે છે ! આપણા દેશમાં તો એક બાજુ વિદ્વાન પંડિતજી અને બીજી બાજુ આલિમ ફાજિલ મોલવી સાહેબ, શતાબ્દીઓ વીતી જવા છતાં એટલું સાદું સત્ય પણ નથી સમજ્યા કે આપણે **હિંદુ અને મુસલમાન એકજ ભારત માતાનાં સંતાન છીએ; એકજ માતાનું દૂધ (અન્નપાણી) ધાવીએ છીએ અને તેથી સગા ભાઇઓજ છીએ.**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩૨–સ્ત્રીજાતિનું હૃદય સમજજો, નહિ તો ગુનેગાર થશો.

સ્ત્રીજાત વિષે પુરુષવર્ગમાં તેમજ સ્ત્રીવર્ગમાં પણ પેસી ગયેલા અજ્ઞાનમૂલક હલકા વિચારો દૂર થઇ સ્ત્રીજાતિનો દરજ્જો સમજાય તે સારૂ અનેક પ્રમાણભૂત ગ્રંથો અને સમર્થ વિદ્વાનોના કેટલાક ઉતારા **"સરસ્વતી" "સ્ત્રીબોધ" "ગૃહલક્ષ્મી"** વગેરે ઉપરથી નીચે આપ્યા છે.

મનુસ્મૃતિ—"જે પિતા, ભાઇ, પતિ અને દિયર પોતાનું કલ્યાણ ઇચ્છે તેમણે પોતાની પુત્રી, બહેન, સ્ત્રી, માતા કે ભાભીનું કદી અપમાન કરવું નહિ. × × જ્યાં સ્ત્રીઓનું પૂજન થાય છે, ત્યાં દેવતાઓ છે અને જ્યાં નથી થતું, ત્યાં બધાં ઉત્તમ કર્મ નિષ્ફળ જાય છે."

હજરત મહંમદ સાહેબ—" તારૂં સ્વર્ગ તારી માતાનાં ચરણો નીચે છે."

સ્વામી દયાનંદ—"ભારતવર્ષનો ધર્મ ભારતવર્ષના પુત્રોથી નહિ પણ પુત્રીઓના પ્રતાપે સ્થિર છે. ભારતીય સ્ત્રીઓએ પોતાનો ધર્મ છોડયો હોત તો ભારતવર્ષ કયારનોયે નષ્ટપ્રાય થયો હોત."

સ્વામી વિવેકાનંદજી કહે છે કે—"જે દેશમાં, જે પ્રજામાં નારીપૂજા નથી, તે દેશ, તે પ્રજા કદી મહાન કે ઉન્નત થઇ શકે નહિ. નારીરૂપી શક્તિ–મૂર્તિની અવગણના કરવાથીજ આજે તમારૂં અધઃપતન થયું છે."

"અત્યારે પણ આ દેશની કન્યાઓમાં અને સ્ત્રીઓમાં જેવું સદ્વર્તન, સેવાભાવ, સ્નેહ, દયા, સંતોષ તથા પતિભક્તિ જોવામાં આવે છે, તેવું પૃથ્વીના બીજા કોઇ ભાગમાં મેં જોયું નથી."

"એકમાત્ર ભારતવર્ષની કન્યાઓને જોવાથી આંખો ઠરે છે. તેમનામાં લજ્જા–વિનય આદિ સદ્ગુણો હજી પણ જેવા ને તેવાજ રહી શકયા છે. આવાં સરસ સાધનો હોવા છતાં તમે સ્ત્રીજાતિની ઉન્નતિ કરી શકતા નથી!"

"મહામાયાની સાક્ષાત્ પ્રતિમા જેવી સ્ત્રીજાતિનો તમે ઉદ્ધાર નહિ કરો અને દેવતુલ્ય ગરીબ વર્ગને જાગ્રત નહિ કરો ત્યાંસુધી તમારા દેશનો ઉદ્ધાર નથી."

"જે જે આદર્શ નારીઓ થઇ ગઇ છે, તે સર્વ પવિત્ર સન્નારીઓનાં જીવનચરિત્રો કન્યાઓની નજર આગળ તરતાં રાખવાં જોઇએ."

બંકિમબાબુ કહે છે કે—"પ્રાચીન સન્નારીઓ કથાકારોના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મુખથી પુરાણ તથા ઇતિહાસની વાતો સાંભળતી અને તેથી પુરાણ–ઇતિહાસમાં જ્ઞાનનો જે ઉત્તમ ભંડાર છુપાયલો છે, તે તેમની પાસે ખુલ્લો થઇ જતો."

" સ્ત્રીઓ એ સાક્ષાત્ ક્ષમા, દયા અને સ્નેહની દૈવી મૂર્તિઓ છે."

" શાળાઓમાં ભણ્યા વિના પણ તેમના જ્ઞાનની વૃદ્ધિ થઇ શકે છે."

" કથા અને કીર્તન એ પૂર્વકાળે જ્ઞાનપ્રાપ્તિનો એક મુખ્ય ઉપાય હતો."

"અત્યારના આપણા સુશિક્ષિત ગણાતા યુવકો કરતાં અનેક વિષયો પૂર્વકાળની સન્નારીઓ બહુ સારી રીતે સમજી શકતી હતી."

શ્રી. દાદાભાઇ નવરોજજી—"મારી માતાએ મારી ઉપર નજર રાખીને મને મારા સહચરોના બૂરા પ્રભાવથી બચાવ્યો."

શેક્સપિયર કહે છે કે:—"પુરુષ એજ સ્ત્રીનું સૌભાગ્ય છે એ વાત ખરી; પરંતુ જો તે પતિ સ્ત્રી પર પ્રેમ ન રાખે અને તેની સંભાળ ન લે, તો એવી સ્થિતિમાં તે સ્ત્રીની આંખોનું તેજ મંદ પડી જાઇ તેના જીવનનો નાશ થાય છે. તેમ છતાં એ સ્ત્રીજાતિની ખુબી એ છે કે, તે પોતાના શોક અને દુર્ભાગ્યને પુરુષવર્ગથી છુપાવી રાખે છે, અને પોતે એવી રીતે ઝૂરી ઝૂરીને મરી જાય છે!"

હુરમુજ કહે છે કે:—"સદાચારી સ્ત્રી ઇશ્વિરસૃષ્ટિનું સર્વોત્તમ રત્ન છે."

ગોલ્ડસ્મિથ કહે છે કે:—"સ્ત્રી તો કાંટાળી ઝાડીને પણ ફૂલવાડીમાં ફેરવી શકે છે! અરે! ગરીબમાં ગરીબ ઘરને પણ એ "સંસારનું સુશીલ સ્વર્ગ" બનાવી દે છે!

લ્યૂથર કહે છે કે:–"મેં વારંવાર જોયું છે કે, જો સ્ત્રીઓ કોઇ પણ રસ્તે ધાર્મિક શિક્ષણ મેળવે તો તેમનામાં વિશ્વાસ, ઉદ્યમ, સાહસ અને ભક્તિના ગુણો પુરુષો કરતાં ઘણા વધી જાય છે."

એલેક્ઝાન્ડર સ્મિથ કહે છે કે:–'જ્યારે હું કોઈ દેવીને જોઉં છું, ત્યારે હું જાણે ઇશ્વરની સન્મુખ ઉભો હોઉં, એમ મને લાગે છે. ઇશ્વરે આ સંસારમાં તારાઓ બનાવ્યાને લાખો વર્ષ વીતી ગયાં; પણ સ્ત્રીજાતિ તો તેની છેલ્લામાં છેલ્લી (બહુ ઉત્તમ) કૃતિ જણાય છે. વહાલી પુત્રી! તું ચંદ્રની શાંત રોશની, શીતળ સ્નિગ્ધ કોમળ ચંદ્રિકા અને હૃદયની શાંતિ છે. બચપણમાંજ તું આવી છે, તો મોટી થયા પછી કેવી થઇશ એ તો કલ્પીજ કેમ શકાય?"

પોપ કહે છે કે:—"સ્ત્રીઓનું હૃદય સદાય શાંત–કોમળ હોય છે. તેમાં ક્રોધ તો હોતાજ નથી. મને તો વિશ્વાસ છે કે, જો સંસાર સ્ત્રીઓના કહ્યા પ્રમાણે ચાલે તો દુનિયા સ્વર્ગ બની જાય!"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મિલ્ટન કહે છે કેઃ—"શાળાઓનું ઉત્તમોત્તમ શિક્ષણ પણ માતાના શિક્ષણ આગળ તુચ્છ છે; મોટા વિદ્વાન શિક્ષકો પણ તેના આગળ ચકલીના ચીં ચીં જેવા છે. સુયોગ્ય માતાની તુલનામાં એ શિક્ષકની બુદ્ધિ અને શિક્ષણ સાચા મોતી આગળ પથ્થર જેવાં છે. તેનું હૃદય પ્રેમ, સેવા અને શુભેચ્છાનું ધામ છે. તેની દૃષ્ટિમાંથી એટલું અમીતેજ ઝરે છે કે જે જોઇ દેવો પણ તેને વંદે છે."

કાર્લીટન કહે છે કેઃ—"એવી કયી ઉંચાઇ છે કે જ્યાં સ્ત્રી ન ચઢી શકે ? હજારો અપરાધને તે ક્ષમા આપી શકે છે. કોઇ પણ વાતમાં તે એક વાર નિશ્ચય કરી લે એટલે પછી સંસારની કોઇ પણ શક્તિ તેને રોકી શકે તેમ નથી. ઓ દેવિ ! તારા સિવાય સંસારના પુરુષોના શા હાલ થાત ?"

લૌવિલ—"વિધાતાએ સ્ત્રીને સુંદર બનાવી છે તેથી નહિ, પણ એટલા માટે પૂજનીય માનું છું કે મનુષ્યનું મનુષ્યત્વ માત્ર તેનેજ આભારી છે."

રૂસો—"સ્ત્રીનું પુસ્તક તો સંસાર છે. તે સંસારના જેટલું પુસ્તકોમાંથી નથી શીખતી."

આસ્કર વાઇલ્ડ—"સ્ત્રી, એ પરમાત્માનું સૌથી મહાન જાદુ છે."

આટવે—"હે સુકુમારી ! વિધાતાએ તને પુરુષોને ઠેકાણે રાખવા માટે બનાવી છે. તું ન હોત તો અમે પશુ જેવા હોત. સ્વર્ગમાં પણ એવું શું છે કે જે તારામાં નથી ? અદ્ભુત તેજ, પવિત્રતા, સત્ય, અનંત આનંદ અને અમર પ્રેમ, સર્વ કંઈ તારામાં છે."

એડીસન—"પત્ની પ્રત્યેના પ્રેમમાં મનુષ્યની કામના છુપાયલી હોય છે; પુત્ર પ્રત્યેના પ્રેમમાં લોભ છુપાયલો હોય છે; પણ જે પવિત્ર પ્રેમ મને પુત્રી પર આવે છે, તેવો બીજા કોઇ પર નથી આવતો."

જોન્સન—"મારા સૂક્ષ્મ વિચારોનું મૂળ મારી જનનીનાં પ્રેમભર્યાં હાલરડાંમાં છે."

શૉપનહૉર—"મનુષ્યને દૂરદર્શિતા માતાથી અને વીરતા પિતાથી વારસામાં મળે છે."

અબ્રાહમ લિંકન—"હું જે કાંઇ કરૂં છું અને થઇ શકું છું, તે મારી દૈવી પ્રકૃતિવાળી માતાની પ્રસાદી છે."

સર એડમંડ વરટી—"દરેક દેશમાં, દરેક જાતિમાં અને દરેક ધર્મમાં મનુષ્યને તેની માતા જેવો બનાવે છે તેવોજ તે થાય છે."

જોર્જ હર્બર્ટ—"એક આદર્શ જનની સો ઉસ્તાદો કરતાં પણ શ્રેષ્ઠ છે."

નેપોલિયન—"કોઇ પણ બાળકની ભાવિ ઉન્નતિ અથવા અવનતિનો આધાર તેની માતા ઉપરજ છે. × × હું મારી કર્તવ્ય-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નિષ્ઠા અને ધૈર્ય મારી માતાના ખોળામાંથી શીખ્યો છું."

મિશલેટ—"હું મારી તમામ ઉન્નતિઓ અને વિજયોમાં મારી માતાનો દેવાદાર છું."

ગેરીબાલ્ડી—"મને મારા દેશ પ્રત્યે જે શુદ્ધ પ્રેમ છે અને જેણે મને મારા અભાગી સ્વદેશબંધુઓના આત્મારૂપ બનાવ્યો છે તેનો પ્રારંભ, જ્યારે હું મારી માતાને દીનજનો પ્રત્યે સહાનુભૂતિ બતાવતી અને દુઃખીઆં લોકો પર દયા કરતી જોતો ત્યારથી થયો છે."

બુલ્વર—"હે સ્ત્રી! તું મનુષ્ય છતાં મુશ્કેલીના પ્રસંગોમાં અમને માર્ગ દર્શાવનારી સિદ્ધિદાયક દેવી છે. ખરેખર, તારામાં ઈશ્વરી અંશ છે."

ફ્રેડરિક હેસ્ટન—"જ્યાં માતાપિતા અને વિશેષે કરીને માતા બુદ્ધિમતી હોય તે ઘર મનુષ્યપણાનું અને **સભ્યતાનું મહાવિદ્યાલય** છે. કેમકે વિશેષ મહત્ત્વના પાઠો તો એવા ઘરમાંજ મળે છે. માટે દેશમાં મહાન પુરુષો ઉપજાવવા અમારે એવીજ માતાઓની અગત્ય છે, કે જે પોતાનો બધો સમય કઠિન કાર્યો પાછળ ગાળવાની યોગ્યતા રાખતી હોય અને સાથે જેનું હૃદય અને મગજ વિશુદ્ધ હોય."

૩૩–લાખો જુવાન સ્ત્રીઓનાં ખૂન

સાહેબ! છોકરીઓને સોળ વર્ષની ઉંમરે પરણાવવા સંબંધી હિંદુ મહાસભાએ ઠરાવ પસાર કર્યો છે, તેના ટેકામાં નીચેની હકીકત લખવાની રજા લઉં છું.

નાની ઉંમરની સ્ત્રી સાથે સંબંધ કરવાથી આ દેશમાં પંદર વર્ષથી વધારે ઉંમરની છોકરીઓનું મરણપ્રમાણ ઘણું વધી જાય છે, એવી ફરિયાદ 'ન્યૂ ઇંડિયા'માં પ્રસિદ્ધ થઇ હતી.

નાની ઉંમરે સાસરે મોકલેલી સંખ્યાબંધ છોકરીઓ ક્ષય વગેરે નબળાઇનાં દરદોથી પીડાઇને વીસ વર્ષની અને ઘણા કેસોમાં તેથી પણ ઓછી ઉંમરે મરી ગયેલી હું જાણું છું.

આ લોક-પરલોકમાં સુખી થવા ઇચ્છતા વિચારવંત પુરુષોએ પોતાની નાની ઉંમરની સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તીનો હમેશાં વિચાર કરવો ઘટે છે. તેણીના આશીર્વાદો ઇચ્છવાથી તથા તેણીના શાપથી ડરવાથી પરમેશ્વર તેવા પુરુષો ઉપર પ્રસન્ન રહે છે.

નાની ઉંમરે છોકરીને સાસરે મોકલવાના રિવાજને પરિણામે આ દેશમાં છેલ્લાં આશરે ત્રીસ વર્ષમાં બત્રીસ લાખ છોકરીઓ મરણ પામી હતી. "બૉમ્બે ક્રોનિકલ" તા. ૨૭-૯-૧૯૨૪

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉપરની ત્રાસદાયક હકીકતો ધ્યાનમાં લઇને પોતાની દીકરીઓ ને **પંદર વર્ષ પછીની** ઉંમરે પરણાવવાનો તમામ વિચારવંત હિંદુ માબાપ ઠરાવ કરે અને તેને પરિણામે લાખો બિચારી છોકરીઓ **જીવતે જીવત નરકની** પીડા સહન કરતી બચી જાય એવી મારી પ્રાર્થના છે.

વાંચનાર! આ અપીલ વાંચીને તમે શું કરશો ? લાખો બિચારી છોકરીઓના આશીર્વાદો લેવા માટે ઉપર પ્રમાણે પ્રજામત કેળવવાની મહેરબાની કરશો ? (શ્રી. લાભશંકર લક્ષ્મીદાસ)

૩૪–ગંગાકિનારે કૂવો શામાટે ખોદો છો?

(સ્વામી વિવેકાનંદનાં કેટલાંક વચનો)

મારૂં હૃદય એટલું બધું ભરાઇ આવ્યું છે કે, મારી લાગણી શબ્દ દ્વારા બતાવી શકતો નથી. જ્યાંસુધી કરોડો માણસો ભૂખ અને અજ્ઞાનમાં જીવન ગાળશે, ત્યાંસુધી જે માણસ તેઓના ખર્ચે ભણી કેળવાયેલો બન્યા છતાં તેમના તરફ થોડામાં થોડું પણ લક્ષ આપતો નથી; તેવા દરેક માણસને હું દ્રોહી ગણું છું. જે ધનવાનો ગરીબોનો ઘાણ વાળી પૈસા મેળવી પોતાના ઠાઠમાઠ–વાળા પોષાકમાં આમતેમ હરે ફરે છે; તેમને જ્યાંસુધી ભૂખે મરતા, જંગલી કરતાં જેમની સ્થિતિ કોઇ પણ રીતે ચઢીઆતી નથી એવા વીસ કરોડ માણસોને માટે કંઇક પણ કરતા નથી; ત્યાંસુધી હું દુષ્ટો ગણું છું. × × ×

જે ધર્મ કે ઈશ્વર વિધવાનાં આંસુ લૂછી ન શકે અથવા માબાપ વગરનાં નિરાધાર બાળકોના મુખમાં રોટલીનો કટકો મૂકી ન શકે; તેવા ધર્મમાં કે ઈશ્વરમાં મને શ્રદ્ધા નથી. ગમે તેટલાં ઉમદા ધર્મતત્ત્વો હોય; ગમે તેટલું સુગંધિત તત્ત્વજ્ઞાન હોય; છતાં જ્યાં-સુધી તે પુસ્તકોમાંજ છે અને મુખમાત્રથી ચર્ચાના વિષયરૂપ છે–એટલે કાર્યમાં ઉતરેલ નથી; ત્યાંસુધી હું તેને ધર્મ કહેતો નથી. * * * 'મારો ધર્મ' એમ કહેવામાં તમે મગરૂરી લ્યો છો તે ધર્મને કાર્યમાં મૂકો. પ્રભુ તમારૂં કલ્યાણ કરશે. × × × ×

શું તમે તમારા જાતિભાઇઓ પર પ્રેમ રાખો છો ? ઈશ્વરને શોધવા તમે ક્યાં જાઓ છો ? શું ગરીબ, દુઃખી અને નિર્બળ બંધુઓ બધા ઈશ્વરો નથી ? તેઓની પૂજા પહેલી શામાટે કરતા નથી ? ગંગાના કિનારા ઉપર શામાટે કૂવો ખોદો છો ?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માનવજાતિને (ખરી અને સંગીન) મદદ કરવાની જેમની ઇચ્છા હોય તેમણે પ્રથમ પોતાનાં સર્વ સુખ–દુઃખ, નામ–કીર્તિ અને સર્વ તરેહના સ્વાર્થનો ગુંડો–પુંડો કરી સમુદ્રમાં ફેંકી દેવો જોઇએ અને ત્યારપછીજ પ્રભુ પાસે આવવું. એજ પ્રમાણે સઘળા સમર્થ આચાર્યોએ કહ્યું છે અને કર્યું છે.

× × × ×

જે જે મહાન કાર્યો થયાં અને થાય છે તે હૃદય ને મગજનાં પરિણામ છે; નહિ કે પૈસાનાં–અર્થાત્ નાણું કામ કરતું નથી, પણ મગજશક્તિ અને હૃદયબળજ કામ કરે છે.

રાષ્ટ્રનાં મૂળ અને ફળ—સ્ત્રીઓ, બાળકો તથા ગરીબલોકો કે જે રાષ્ટ્ર(દેશ)રૂપી મહાવૃક્ષનાં મૂળ છે; અને જેમની ઉત્તમતા ઉપરજ હરકોઇ દેશનો ખરો આધાર રહેલો હોય છે; તેમનાં શિક્ષણ તથા ઉન્નતિ તરફ તો હિંદુસ્તાનમાં કોઇ લક્ષ્યજ આપતું નથી! ઉચ્ચ ગણાતો વર્ગ કે જે રાષ્ટ્રવૃક્ષમાં ફળરૂપે કહી શકાય, તે ફળ પણ ઉપયોગમાં ન આવતાં માત્ર શોભાની વસ્તુ તરીકે ઝાડ પર લટકેલાંજ રહે તે પાછળ આપણે સમય ગુમાવવો જોઇએ નહિ. નહિ તો ઉક્ત મૂળિયાં પોષણના અભાવે છેક સૂકાઇ જઇ પરિણામે એ શોભાનાં ફળ પણ સૂકાઇ ખરી પડીને સડી જશે! અને આખું રાષ્ટ્રવૃક્ષ પડી ભાગશે! માટે હે **ભાઈ! ગર્વથી બોલ** કે—"પ્રત્યેક ભારતવાસી–ભિખારી, અજ્ઞાની, અંત્યજ અને નિરાધાર બાળક પણ મારો ભાઇ છે, મારા પ્રાણસમાન છે. ભારતભૂમિજ મારૂં શ્રેષ્ઠ સ્વર્ગ છે અને તેનાજ ભલામાં મારૂં ભલું રહેલું છે."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩૫–ઉપવાસની શારીરિક બળમાં સહાય

સતત આહારના સંતાપ

અનેકોને અજાયબી લાગશે કે, અનેક વેળા સત્ય માની લીધેલા સિદ્ધાંતો વિજ્ઞાનની પ્રગતિ સામે પગલે પગલે આવે છે. સતત સહવાસથી વ્યક્તિનું માનસ એટલું તો જડ અને એકલક્ષી થઇ જાય છે કે નવા વિચારો, નવી યોજનાઓ અને નવાં વિધાનોને પગભર થતાં વર્ષો વીતી જાય છે. વિજ્ઞાનના શોધકોને આ પ્રતિકૂળતાઓ હોવા છતાં પણ જે સતત રીતે તેમણે માનવજાતિની સેવા કરી છે તે ખરેખર નવાઇભરી છે.

ઉપવાસનું તત્ત્વજ્ઞાન–આવું એક નવું વિજ્ઞાન અથવા નવો વિચાર તે ઉપવાસ દ્વારા ચિકિત્સા છે. મનુષ્ય ઉપવાસ કરી પોતાના વ્યાધિની વ્યથાને દૂર હઠાવી શકે એ કલ્પનાજ ઘણાને આવી શકતી નથી. જર્જરિત થયેલાં અંગો ઉપવાસ દ્વારા નવું જોમ પામી, ચેતનવંત બની શકે તે અનેકો સમજી શકતાં પણ નથી. પાંડુરોગવાળા દર્દીઓ ઉપવાસ દ્વારા સારા બની શકે એ તેઓ માની શકતાજ નથી.

વૈજ્ઞાનિકનો વિરોધ—પણ જ્યારે સામાન્ય જન આ વિજ્ઞાન માટે આમ ટીકા કરે ત્યારે તેનું અલ્પ વાચન અને અલ્પ અનુભવ જોઇને કદાચ આપણે તેને ક્ષમા આપી શકીએ; પણ જ્યારે પ્રૉફેસર મેક્ષ રૂબનેર જેવા વિશ્વવિખ્યાત વૈજ્ઞાનિક આ વિજ્ઞાનની આ એક બાજુ આક્રમણ કરે ત્યારે ક્ષણભર આપણને પણ સ્તંભી જવાનો વિચાર થાય.

પ્રૉફેસરનું કથન—બર્લિનના વૈજ્ઞાનિકોના મંડળ સમક્ષ આ પ્રૉફેસર કહે છે કેઃ–આવા ઉપાયો તદ્દન ખોટા સિદ્ધાંત પર રચાયા છે. આ સિદ્ધાંત તે એ છે કે, ઉપવાસથી શરીરનાં નબળાં પિંડતત્ત્વોનો નાશ થાય છે અને નવાં તત્ત્વો ફરીથી રચાય છે. ખરેખર રીતે તો જે બને છે તે એ છે કે, પિંડતત્ત્વનો અંદરનો ભાગ નાશ પામે છે અને ઉપવાસને અંતે પિંડતત્ત્વની સ્થિતિ એક જર્જરિત વસ્તુના જેવી રહે છે. આ પિંડતત્ત્વની શક્તિ પહેલાંના પિંડતત્ત્વ જેટલીજ હોય છે. નવા પિંડતત્ત્વને જે વસ્તુઓ જરૂરની છે તે તો તેને રક્તમાંથી મળી રહે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ઉપવાસ એક ફેશનની વસ્તુ છે; પણ જ્યારે એમ દાવો કરવામાં આવે છે કે, ઉપવાસથી શરીરશક્તિની પુનઃ સ્થાપના શક્ય છે, ત્યારે એમ જણાવવુંજ જોઇએ કે તેને વૈજ્ઞાનિક ટેકો જરા જેટલો પણ નથી.

પ્રૉફેસર મેક્ષ રૂબનેર પ્રમાણે અનેકો માનતાં હશે કે, ઉપવાસ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

થી શરીરપીડા અટકાવવી જરાપણુ શક્ય નથી. અનેકો એમ કલ્પતા હશે કે, બરનાર મેકફેડન વગેરેએ ઉપવાસના દર્શાવેલા લાભો માત્ર વાર્તાની વસ્તુઓ હશે. પણ તેમ નથી.

સાઈન્ટીસ્ટની ભૂલ-પ્રૉફેસર મેક્ષ રૂબનેર તેમના કથનમાં એક વસ્તુ રજુ કરે છે કે, આ પિંડતત્ત્વોને જરૂરી પોષણ રક્તમાંથી મળે છે! અને આ વિધાનથીજ આ મહાન સાઇન્ટીસ્ટના દૃષ્ટિબિંદુમાં રહેલી ભૂલ સમજાઈ શકે છે.

શરીરવિજ્ઞાનનો સામાન્ય વિદ્યાર્થી પણ જાણે છે કે, શરીર એ પિંડતત્ત્વોનો એક વ્યવસ્થિત સમૂહ છે. આ સમૂહનું પોષણ રક્ત દ્વારા થાય છે. પણ જો આ રક્તજ અશુદ્ધ હોય, તેનામાં ઝેરી વસ્તુઓનું પ્રમાણ અતિશય વધી ગયું હોય તો પછી આ પિંડતત્ત્વો બગડે તેમાં નવાઇ છે?

વ્યાધિનાં મૂળ—રક્તની અશુદ્ધિ એ શરીરના વ્યાધિનું મૂળ કારણ છે, દરેક પ્રકારના રોગ આ અશુદ્ધિથીંજ ઉત્પન્ન થાય છે; તો પછી જો એમ સાબીત કરી શકાય કે, ઉપવાસથી રક્તની અશુદ્ધિ નાશ પામે છે તો પછી વૈજ્ઞાનિક મેક્ષ રૂબનેરનો આખો આક્ષેપ તૂટી પડે છે.

ઉપવાસનું કામ—ઉપવાસ રક્તની શુદ્ધિ બે રીતે કરે છે:-પ્રથમ તો અશુદ્ધ અને અનિચ્છનીય વસ્તુઓને ઉત્પન્ન થતી અટકાવે છે; અને બીજી રીતે શરીરને આ ઝેરી તત્ત્વોને આપમેળે નાશ કરવાની શક્તિ આપે છે.

એ તો સામાન્ય માણસને પણ ખબર છે કે, શરીરમાં અનિચ્છનીય તત્ત્વોનું જન્મસ્થાન આંતરડાંની નબળી દશા છે; એટલુંજ નહિ પણ નહિ પચતા ખોરાકને લીધે શરીરમાં એવાં અનેક ઝેરી તત્ત્વો ઉત્પન્ન થાય છે કે જેથી અનેક વેળા માથું દુઃખે છે અને શરીરમાં સખત ચુંક આવે છે. આવાં તત્ત્વો આંતરડાંમાંથી રક્તમાં જતાં હોવાથી આખા શરીરમાં ભ્રમણ કરે છે અને વ્યાધિને ઉત્પન્ન કરે છે.

સતત આહારના પરિણામ—હાલના વૈજ્ઞાનિકો પણ સ્વીકારે છે કે, જે વ્યક્તિનાં આંતરડાં સશક્ત હોય તે વ્યક્તિને સામાન્ય રોગ ભાગ્યેજ લાગુ પડે છે.

અને હવે તો ડૉકટરો પણ મોટા પ્રમાણમાં આ વસ્તુનો સ્વીકાર કરે છે કે, આંતરડાંની નબળી દશાનું એક કારણ તો સતત આહાર અને આ અંગને આરામનો અભાવ છે.

જો કે કદાચ મેક્ષ રૂબનેરને ખબર નહિ હોય કે મેડિકલ વિજ્ઞાનનો સામાન્ય અભ્યાસી પણ કહી શકશે કે, શરીરના વ્યાધિનું મૂળકારણ તો લોહીની અશુદ્ધિ છે. આ અશુદ્ધિનું જન્મસ્થાન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આંતરડાંની અશક્તિ છે. આ અશક્તિનું મૂળ કારણ આરામનો કે શારીરિક કસરતનો અભાવ છે. આ દૃષ્ટિએ વ્યાધિના મૂળને અવલોકીએ તો જણાશે કે, પ્રૉફેસર મેક્ષ રૂબનેર માને કે ન માને છતાં ઉપવાસ લોહીની અશુદ્ધિના જન્મસ્થાન પર પ્રબળ હુમલો કરે છે. તે આંતરડાંને આરામ આપે છે. પડેલા પોષણને પચાવવાને એક સુંદર તક આપે છે. એ ઉપરાંત કુદરતને આ તત્ત્વોને નિર્મૂળ કરવામાં સહાય આપે છે.

અનિચ્છનીય તત્ત્વોનો સંહાર—પણ ઉપવાસ વ્યાધિના જન્મસ્થાનને નાબુદ કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ કુદરતને આ અનિચ્છનીય તત્ત્વોના સંહારમાં સહાય આપે છે. દરેક ડૉકટરને પૂછશો તો તે કહેશે કે, દરેક રોગ સામે પગલાં ભરવાને કુદરત શક્તિમાન હોય છે. આ દૃષ્ટિએ જોઇએ તો ઉપવાસ એ એક અમૂલ્ય સાધન છે. કુદરતના કાર્યની સાથે તે સહકાર આપે છે અને વ્યાધિને સંહારનારાં કુદરતી બળોને તે ખુલ્લાં મૂકે છે. આ બળોની વચ્ચે આવનારા સઘળા અંતરાયોનો તે નાશ કરે છે.

અનુભવના અક્ષરો—પણ આ સિદ્ધાંતની ચર્ચા ક્ષણવાર બાજુએ મૂકી, માનવ અનુભવનો ઇતિહાસ ઉઘાડીએ તોપણ ઉપવાસથી સારા થયેલા વ્યાધિઓના અનેક દાખલા પગલે પગલે મળી આવ્યા છે.

આરોગ્યવિજ્ઞાન પર એક નિષ્ણાત ગણાતા સ્ટેન્લી લીફનું વિધાન આ સ્થળે અતિ મનનીય છે.

'પરનિશિયસ એનિમિનિયા (પાંડુરોગના) કેસમાં, કે જ્યાં શરીરનું રકત મૂળ કરતાં માત્ર ૩⁄૪ થઈ જાય છે તેવા રોગમાં પણ સાત દિવસના ઉપવાસે ચમત્કારક ફાયદાઓ કર્યા છે.' તેમના અનુભવ પ્રમાણે આ પાંડુરોગથી પીડાતી વ્યક્તિઓએ ઉપવાસથી જીવનમાં પલટો આણ્યો છે. નબળાઈ, અશક્તિ અને મૃત્યુને સ્થાને આ દરદીઓ શક્તિ, જીવન અને ઉલ્લાસ માણવા શક્તિમાન બન્યા છે.

૭૦ વરસના વૃદ્ધ પુરુષો જે એ વેળા લાકડીના ટેકા વગર ચાલી શકતા ન હતા, જેઓ વાના દરદથી પીડાતા અને જેઓ લોહીના વધુ દબાણથી સંતાપ પામતા તે દરદીઓ ૩૦ દિવસના ઉપવાસ પછી નવી જીંદગી પામ્યા છે. તેઓ આઠથી દશ માઈલ ચાલે છે. તેઓ સારી રીતે જીવન ગાળી શકે છે અને જીવનવ્યવસાયમાં ફરીથી ફાળો લઈ શકે છે.

આજ લેખાંકોમાં બે અઠવાડિયા પહેલાં અમેરિકન લક્ષાધિપતિ જોસફ ડે નું જીવનવૃત્તાંત વાચકવર્ગ પાસે રજુ કરવામાં આવ્યું હતું. તેણે પણ ઉપવાસ પર અતિ ભાર મૂકયો છે.

હિંદમાં તો એ સામાન્ય અનુભવની વસ્તુ છે કે, મેલેરિયા તાવ એ કે ત્રણ દિવસના સતત ઉપવાસથી નાશ પામે છે. હિંદુ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ધર્મમાં તો ઉપવાસને જીવનમાં સાંકળી લેવામાં આવ્યો છે અને ધાર્મિક હિંદુ માટે પાક્ષિક ઉપવાસ તો સામાન્ય વસ્તુ બની ગઈ છે.

યુરોપમાં અખતરા—ઉપવાસના અખતરા હાલ કેટલાય વિશાળ પ્રમાણ પર થઇ રહ્યા છે; પણ બધાજ અખતરાઓના પરિણામે એક વસ્તુ સ્પષ્ટ છે કે, ઉપવાસ કરવાથી કદીએ અનિચ્છનીય પરિણામ તો નથીજ ઉત્પન્ન થયાં. અમેરિકા, ઈંગ્લાંડ અને જર્મનીમાં આવા અનેક અખતરાઓ થઈ રહ્યા છે, કે જે અખતરાઓ એકજ વસ્તુ સૂચવે છે કે આ દરેક પ્રયોગમાં તેમને સફળતાજ મળી છે.

ઉપવાસનાં પરોક્ષ પરિણામ—ઉપવાસ પદ્ધતિ સારી હોય કે ખરાબ, પણ તે કેટલાક અનુમાન કરે છે એટલી સહેલી તો નથીજ. ખોરાકની ઇચ્છા દરેક મનુષ્યમાં એટલી તો પ્રબળ હોય છે કે તેના પ્રલોભન સામે થવા કરતાં રાસાયણિક ઔષધ લેવાનું અનેક પસંદ કરે છે. પણ જે માનસિક બળ આ પ્રલોભનને હઠાવવામાં વપરાય છે તેજ બળ પરોક્ષ રીતે આખા વ્યાધિ પર સુંદર અસર પાડી રહ્યું છે તે પણ સાથે જાણવુંજ જોઇએ.

બિચારા પ્રૉફેસર! ઉપવાસના આમ અનેક લાભ હોવા છતાં પ્રૉફેસર મેક્ષ રૂબનેર કહે છે કે તે માત્ર ફેશનની વસ્તુ છે. જો આ વસ્તુ માત્ર ફેશનનીજ હોત તો સંભવ છે કે પ્રૉફેસરને કદાચ આ વિષય પર પોતાનું મંતવ્ય આપવાની જરૂર ન પડત. પણ મુખ્ય વસ્તુ તો એ છે કે, ઉપવાસપદ્ધતિ હવે એટલી તો લોકપ્રિય બનતી જાય છે કે વિજ્ઞાનના ઈજારદારો આથી બિચારા ગભરાઈ ઉઠયા છે!

(દૈનિક "હિંદુસ્થાન"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩૬--સૂર્યતેજની અજાયબ અસર

આજની જીંદગીમાં દર્દને દૂર કરવાને માટે દરરોજ નવાં સાધનો, નવી દવાઓ, નવી શકિતઓ વૈજ્ઞાનિકો શોધી રહ્યા છે. આ શોધો કેટલીયે વાર જગતને માટે અતિ ફળદાઇ થઇ પડી છે. દાખલા તરીકે નીઓસાલવર સનની શોધ. આ શોધે તો સીફીલીસની સારવારનો આખો ક્રમ બદલી દીધો છે. તેવીજ રીતે અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો દ્વારા પણ સારવારની શોધે અનેક દર્દોનો સારવારનો ક્રમ બદલી દીધો છે. આ સારવારે પણ ઘણે અંશે દાકતરી વિજ્ઞાન પર અસર કરી છે. 'ઇલેટ્રીક સારવાર' અથવા અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો દ્વારા થતી સારવારે જનતાનું લક્ષ પણ સારૂં ખેંચ્યું છે. અને તેથીજ આ કિરણો દ્વારા થતી સારવારની મર્યાદા વિષે કંઇક ઉલ્લેખ કરવો અસ્થાને નહિ ગણાય.

શરૂઆતનો ઇતિહાસ—ખ્રિસ્તી કાળ શરૂ થયો ત્યાર પહેલાં યુરોપના પ્રખર દાકતરી વિચારક હીપ્પોક્રેટસે સૂર્યનાં કિરણોમાં રહેલી શકિત વિષે અનેક વખત ઉલ્લેખ કર્યો હતો. આ માન્યતા તેમણે અનેક પ્રયોગો અને સ્વાનુભવના આધારે રચી હતી. કમનસીબે આ માન્યતા કંઇક ભુલાઇ ગઇ અને રાસાયણિક દ્રવ્યો દ્વારા સારવારનો યુગ શરૂ થયો. આજે હીપ્પોક્રેટસે આલેખેલી માન્યતાને પાછી સજીવન કરવામાં આવી છે. અને દરેક ઠેકાણે સૂર્યના પ્રકાશ દ્વારા સારવાર કરવાની પ્રથા પાછી સ્થપાતી જાય છે.

ઓગણીસમી સદીની શરૂઆતમાં—ઓગણીસમી સદીની શરૂઆતમાં કે લગભગ મધ્યભાગમાં આ કલ્પનાને પાછી સજીવન કરવામાં આવી. પણ તે સમયના વૈજ્ઞાનિકોએ આ માન્યતાને હસી કાઢી. યુરોપમાં તેને કોઇએ આવકાર આપ્યો નહિ; પણ જયારે જર્મન વૈજ્ઞાનિકોએ ફીનસેને તેમના અખતરા વડે સાબીત કરી આપ્યું કે, ચામડીનો ક્ષયરોગ સૂર્યતેજથી મટાડી શકાય છે ત્યારેજ યુરોપના વૈજ્ઞાનિકોની આંખ ઉઘડી અને તેઓ સૂર્યતેજનું મહત્ત્વ સ્વીકારતા થયા.

સૂર્યતેજ પર સાહિત્ય—છેલ્લાં દશ વર્ષોમાં સૂર્યતેજ ઉપર ઘણુંજ લખવામાં આવ્યું છે. અને હવે સૂર્યતેજની સારવાર વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ ઉપર મૂકવામાં આવી છે અને એના પર કેટલુંય સુંદર અને સરળ સાહિત્ય લખાયું છે.

સૂર્યતેજના અભાવથી ઉત્પન્ન થતાં અનેક દર્દોની નામાવલીમાં રીકેટસ સહેલાઇથી પ્રથમ સ્થાન પામી શકે; તેમજ ક્ષય પણ જલદીથી પ્રથમ સ્થાન લઇ શકે તેમ છે. અને જેમ જેમ આ પ્રકારની પદ્ધતિ અને સૂર્યતેજ દ્વારા સારવાર જગતવ્યાપી બનતી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જાય છે, તેમ તેમ સૃષ્ટિની સપાટી પરથી આ રોગ જલદીથી નાબુદ થઇ જશે, એવી આશા રાખવાનો આપણો હક છે. પરંતુ આથી પણ વધારે તો એ છે કે આપણે કહી શકીએ કે, સૂર્યતેજના પ્રકાશથી આપણા જીવનને આપણે લંબાવી શકીએ.

સૂર્યતેજનું મહત્ત્વ—સામાન્ય રીતે આપણ સર્વને અનુભવ છે કે, સૂર્યતેજ વગર જીવન જરા પણ શકય નથી. આંખો ઉઘાડીને દૂર નજર કરીએ તો એ સત્ય આપણે પગલે પગલે અનુભવમાં જોઇએ છીએ. સૂર્યતેજ ન હોય તો જીવન શકય નથી. આ પ્રકાશકિરણોમાં નવું ચેતન આપવાની શક્તિ છે. તેનામાં પ્રાણ પૂરવાની તાકાત છે. સૂર્યતેજમાં શારીરિક તંદુરસ્તી માટે અનુપમ તત્ત્વો રહેલાં છે.

કિરણોની શક્તિ—સૂર્ય દરેક પળે કિરણોનો મોટો સમૂહ પૃથ્વી પર પાઠવી રહ્યો છે. જ્યારે આપણા ભાગમાં ઘોર નિશા પ્રવર્તતી હોય છે ત્યારે પૃથ્વીના બીજા અર્ધ ઉપર સૂર્યનાં કિરણોની છોળો ઉડી રહી હોય છે. એકલી પૃથ્વીજ નહિ પણ નભોમંડળના સર્વ ગ્રહો પર પણ સૂર્યનાં ચેતનવંતાં કિરણો પ્રસરે છે. પણ આ કિરણો કેટલાંક નાનાં અને કેટલાંક મોટાં હોય છે. કેટલાંક તેજસ્વી હોય છે અને કેટલાંક બીનતેજસ્વી હોય છે. તેજસ્વી કિરણો હોવાને લઇને આપણે પથરાતો પ્રકાશ અનુભવી શકીએ છીએ. પણ સૂર્યતેજની ખરી શકિત તેના બીનતેજસ્વી અલ્ટ્રા-વાયોલેટ કિરણોમાં રહેલી છે.

ચામડી પર અસર—આ કિરણો જ્યારે શરીરની ત્વચાનો સ્પર્શ કરે છે, જ્યારે તેમનો સમૂહ આપણા શરીરના ઉઘાડા બદનને અડકે છે ત્યારે શરીરની ચામડીની નીચે રહેલા જ્ઞાનતંતુના અંતભાગને તેઓ ઉત્તેજે છે. તે દ્વારા તરતજ જ્ઞાનતંતુમાં એક પ્રકારનો પ્રવાહ શરૂ થાય છે, જે મગજમાં થઈ આખા શરીરમાં પ્રસરે છે અને જ્ઞાનતંતુનો પ્રવાહ સરળ રીતે આગળ વધતાં તે આખા શરીરમાં પ્રસરે છે; તેમજ જ્યારે આ અલ્ટ્રા-વાયોલેટ કિરણો સહેજ લાંબા કાળ સુધી ચામડી સાથે સંસર્ગમાં આવે છે ત્યારે ચામડી નીચે રહેલી રકતવાહિનીઓને તે ઉત્તેજે છે. અને તે દ્વારા તેઓ લોહીના ભ્રમણને અસર કરે છે. આ રીતે સૂર્યતેજનાં આ કિરણો રકત પર પણ સારી અસર કરે છે.

સ્નાયુ પર અસર—ડૉકટરોનો એ સામાન્ય અનુભવ છે કે, જ્યારે જ્યારે દર્દીને સૂર્યતેજ દ્વારા સારવાર આપવામાં આવે છે ત્યારે કોઈ પણ જાતની કસરત કે ખાસ શ્રમ વગર આ દર્દીઓ પોતાના સ્નાયુ સારા રાખી શકે છે. આ અસરનું મૂળ કારણ એ છે કે, અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો સ્નાયુમાં રહેલા લોહી પર અસર કરે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે અને લોહીના ભ્રમણનો વેગ વધતાં સ્નાયુ બરાબર રહે છે.

એટલુંજ નહિ પણ આ કિરણો શરીરની ચામડીને ટુંક સમયમાં એવી બનાવી દે છે, કે જેથી અનિચ્છનીય કિરણો કે એવા પ્રકારનાં તત્ત્વોની અસર ચામડી ઉપર જરાયે થતી નથી. ડૉક્ટર રોલીઅર અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો માટે આલેખે છે કે, તેના સિવાય સૌથી સુંદર અને અસરકારક જંતુનાશક જેવું બીજું કંઇજ નથી.

મન પર અસર—તેમજ સૂર્યપ્રકાશથી મન કેટલું પ્રફુલ્લિત રહે છે એ તો દરેકનો અનુભવ છે. નીલવર્ણું આકાશ જ્યારે વાદળાંથી ઢંકાઇ ગયું હોય, પૃથ્વીને પ્રકાશવા નીકળેલાં સૂર્યકિરણોને વાદળાં-ના જાડા થર આગળ આવતાંજ અટકી જવું પડતું હોય, ત્યારે સામાન્યપણેજ આપણે કેવા ઉદાસીન બની જઇએ છીએ અને જ્યારે સૂર્યકિરણો પૂરબહારમાં આવતાં હોય, ત્યારે આપણે કેવાં આપો-આપ પ્રફુલ્લિત થઇ જઇએ છીએ વર્ષા ઋતુમાં ખાસ કરીને આવો અનુભવ સામાન્ય થાય છે. યુરોપ જેવા દેશોમાં તો સૂર્યપ્રકાશ-વાળા મહીનાઓ ખાસ આનંદના ગણાય છે.

વીટામીન અને સૂર્યતેજ—તેમજ પરોક્ષ રીતે સૂર્યતેજ શરીરના વીટામીન તત્ત્વમાં વધારો કરે છે. કારણ કે આપણા ખોરાક-માં જે વીટામીન આપણે જમીએ છીએ, તે વીટામીનના ઉત્પાદન માટે સૂર્યપ્રકાશજ જવાબદાર છે. આ ફળ અને ફૂલ પર સૂર્યપ્રકાશ જો સતત ન પડતો હોય તો આ વીટામીન ઉત્પન્ન થવું અશક્ય છે. અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોના સતત પ્રવાહ નીચે કેટલાંક ફળોને મૂકવાથી તેમાં વીટામીન 'ડી' તત્ત્વ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. તેમજ ગાય કે ભેંસના દૂધમાં રહેલાં એન્ટીરીકેટસનાં વીટામીન પણ આના પ્રતાપેજ છે, એમ તો હવે સાબીત થઇ ગયું છે. જે ગાયો અંધારામાં ઉછરે છે, અને જેમને માત્ર કઠોળ ઉપર ઉછેરવામાં આવે છે તેમના દૂધમાં વીટામીન તત્ત્વ બહુજ ઓછું હોય છે, એટલુંજ નહિ પણ આ ગાયોમાં ક્ષયરોગ પણ સામાન્ય થાય છે, જ્યારે ખુલ્લામાં ચરતી ગાયો-ના દૂધમાં સામાન્ય રીતે વીટામીન તત્ત્વ પુરા પ્રમાણમાં હોય છે.

અલ્ટ્રા-વાયોલેટ કિરણોની શક્તિ—ત્યારે અલ્ટ્રા-વાયો-લેટ કિરણોની આવી અનુપમ શક્તિ જોયા પછી વૈજ્ઞાનિકો સમક્ષ મુખ્ય પ્રશ્ન એ રહે છે કે, આ શક્તિનો ઉપયોગ માનવહિતને માટે કેવી રીતે કરી શકાય? સૂર્યતેજ તો પારાવાર પ્રમાણમાં આપણી સમક્ષ પડ્યું છે. ત્યારે શી રીતે આપણે માનવહિતની દૃષ્ટિએ તેનો ઉપયોગ કરી શકીએ? આ દૃષ્ટિએ સૂર્યસ્નાન અર્થાત્ સૂર્યના સામા-ન્ય તડકામાં ખુલ્લા શરીરે પંદર મિનિટ ફરવું એ એક માર્ગ છે.

પૃથ્વીના જે પ્રદેશો સૂકી હવામાં આવેલા છે, તેઓને માટે તો સૂર્યપ્રકાશ એ સહજ વસ્તુ છે, તેમના આંગણામાં તે ભાસ્કર-ની રોશની ફેલાય છે; પણ જે પ્રદેશો ભેજવાળી હવામાં આવેલા છે,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જ્યાં વાદળાંઓથી આખો દિવસ ઢંકાઇ રહેલો હોય છે ત્યાં સૂર્ય-પ્રકાશને અકુદરતી ઉપજાવવો એ જરા કઠણ અને ખર્ચાળ વસ્તુ છે.

સદ્‌ભાગે વીજળીની શોધથી આ આખી વસ્તુ બહુજ સરળ બની ગઇ છે. હવે બહુજ સરળ સાધનથી આપણે આ અલ્ટ્રા-વાયોલેટ કિરણો ઉપજાવી શકીએ છીએ.

વૈજ્ઞાનિક ઉપયોગ—જો આ કિરણોનો વૈજ્ઞાનિક રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો સારાં પરિણામ નીપજાવી શકાય. ખાસ કરીને ચામડીના ક્ષયરોગ પર તે બહુજ સારી અસર કરે છે; તેમજ રીકેટસ, એનીમિયા તેમજ બીજાં પણ અનેક દર્દો પર તેની બહુજ સારી અસર હોય છે.

પણ આ ઉપરથી આપણે એમ કલ્પના કરવાની નથી કે, અલ્ટ્રા-વાયોલેટ કિરણોમાં બધાંજ દર્દો માટે રામબાણ ઇલાજ હાથ લાગ્યો છે. ખરી રીતે તો આવાં કિરણે જો કે તેની સારી જરૂર છે છતાં દરેક વસ્તુને માટે કે દરેક દર્દ ઉપર આ કિરણોની સારી અસર થાય છે એમ માનવાની જરાયે જરૂર નથી.

સૂર્યપ્રકાશનો ઉપયોગ કરો—પણ એક વખત આ કિરણોની અગત્ય આપણે સમજી લઇએ કે તરતજ આપણાં આરોગ્યને માટે સૂર્યપ્રકાશની જરૂર સમજી શકાય છે. એટલે આપણાં રહેવાનાં સ્થળો, આપણાં કામ કરવાનાં સ્થળો, એવાં હોવાં જોઇએ કે જ્યાં સૂર્યપ્રકાશ સારી રીતે આવી શકે.

આ દિશામાં આપણાં બારીબારણાં એવી રીતે ગોઠવવાં જોઇએ કે જેથી સૂર્યપ્રકાશ સહેલાઇથી ફેલી શકે. આ દૃષ્ટિએ પૂર્વ અને પશ્ચિમ તરફ ખુલ્લાં બારણાં અને બારીઓ વધુ જરૂરની છે અને ઘરો હમેશાં એજ ઢબ ઉપર બાંધવાં જોઇએ.

ઉઘાડી શાળાઓની જરૂર—શાળામાં હવે આ દૃષ્ટિએ અગત્યનો સુધારો કરવાની ક્ષણ આવી પહોંચી છે. હવે બંધ અને પૂરતા પ્રકાશ વિનાના ઓરડાઓમાં કેળવણી આપવાને બદલે સારી અને સ્વચ્છ જગ્યામાં વૃક્ષોની ઘટા નીચે બાળકોને અક્ષરજ્ઞાન અપાય તો સૂર્યતેજનો લાભ સારી રીતે મળી શકે. એટલુંજ નહિ પણ બાળકોનાં શરીર પણ સારાં થાય. તેમજ હવે યંત્રાલયોમાં પણ આ દૃષ્ટિએ યોગ્ય સુધારાઓ થવા જોઇએ. પૂરતા પ્રકાશવાળાં યંત્રાલયો સ્થપાય તો કામદારોની અર્ધી બિમારી ચાલી જાય. કારણકે સૂર્યપ્રકાશથી અર્ધા રોગને નાબુદ કરવા શક્ય છે. કામદારોમાં પ્રવર્તતી ગંભીર અનારોગ્યતાનો જો ઉકેલ આણવો હોય તો યંત્રાલયો એવી રીતે ગોઠવવામાં આવવાં જોઇએ.

(દૈનિક "હિંદુસ્થાન" માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩૭–સૂર્યના તાપના ફાયદા

(લેખકઃ—શ્રી. અખાડાબાજ)

સૂરજના તડકાના ફાયદાઓથી હાલનો કહેવાતો સુધરેલો જમાનો અજાણ્યો નહિજ હોવો જોઇએ. સૂરજ થકી દુનિયામાં દરેક પ્રકારનું જીવન કે જીવનશક્તિ છે, ત્યારે સૂરજના તડકાને શા માટે ધિક્કારવો જોઇએ? તમે કહેશો કે, અમો ધિક્કારતા નથી પણ ખરી બીના એ છે કે સંખ્યાબંધ સ્ત્રીપુરુષો તડકાથી દૂર નાસે છે.

તડકો શરીર ઉપર લેવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. ટેવ પાડયા પછી તડકાને ધિક્કારવાને બદલે આપણે તેના ફાયદાઓ સમજીએ છીએ. મજૂર-વર્ગના માણસો, જેમાં છોકરાંઓ પણ સમાઇ જાય છે, તેમજ ખેડુતો વગેરેને તડકામાં આખો દિવસ કામ કરવું પડે છે. શહેરની જીંદગીમાં પણ ફેરા-આંટાનું કામ કરનારાઓને તડકામાં દિવસનો ઘણો ભાગ પસાર કરવાની જરૂર પડે છે. જેમ બધી ચીજોમાં હદ હોય છે, તેમ તડકો વેઠવાની પણ હદ હોય છે. મહેનતુ એટલે શારીરિક અને રખડપટીની મહેનત કરનારાં માણસો તડકાથી કંટાળે છે, એ વાત ખરી છે; તેમજ જોઇએ તે કરતાં વધુ કલાકો તડકામાં કામ કરવાનું હોય છે, તેથી કંટાળો ઉત્પન્ન થવોજ જોઇએ. વધુમાં તેઓને સખત તાપ પણ વેઠવો પડે છે, જે સહેવો વધુ કઠણ હોય છે. જેમને મહેનત કરવાની ફરજ પડે છે, તડકામાંથી બચવાનાં સાધનો હોતાં નથી, તેમને માટે કાંઇ ઈલાજ નથી. તેઓ માત્ર છત્રી વગેરેનો ઉપયોગ કરી શકે છે, અને જ્યારે બની શકે છે, ત્યારે છાંયડામાં વિસામો લે છે.

તડકાના ફાયદા-તડકાથી દૂર નાસવાથી થતું નુકસાન

હું અત્રે જે ખાસ ધ્યાન ખેંચવા માગું છું તે પૈસાવાળા વર્ગના માણસોનું-વૃથા ફેશનના ફંદામાં ફસાયલાં નરનારીઓનું છે. પૈસાના જોરથી જીંદગીનાં સઘળાં સાધનો મળી શકે છે. પૈસાવાળાં નરનારીઓને ફરવા હરવા માટે કે કામે જવા માટે મોટરગાડી વગેરે મળે છે, એટલે તેમને ઘણું ચાલવાની જરૂર રહેતી નથી, તેમજ તડકામાં બહાર નીકળીને તડકો-તાપ તેઓ દૂર રાખી શકે છે. આથી તડકો ખમવાની ટેવ પડતી નથી. અને ટેવ નહિ પડવાથી તડકો ખમવાની શકિત દૂર થાય છે. તડકાથી દૂર રહેવાથી તેમના લોહીની શકિત પૂર્ણ તંદુરસ્તી અને ગતિ ધરાવતી નથી. જ્યાં સુખનાં સાધનો હોય ત્યાં દુઃખ કોણ વેઠે? પણ જીંદગીની સખ્તાઈ ભોગવ્યા વિના સારા અનુભવીઓ પણ કયાંથી હોઈ શકે? તડકો વેઠયા વિના તે કોણ સહી શકે અને તેના ગુણ-દોષ કોણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જાણી શકે ? ગરીબોને અને ફરજિયાત રખડપટ્ટી કરનારાઓને તો ફરજિયાત ઋતુના સપાટાઓ તથા તડકો-તાપ વગેરે વેઠવાં પડે છે, તેઓની બાબત દૂર રાખીએ. આપણે તપાસવાની જે જરૂર છે તે આ કે, જો સૂર્યનાં કિરણોમાં ઝળકતું, તંદુરસ્ત જીવન સમાયું હોય તો તેનો ઉપયોગ શા માટે નહિ થવો જોઇએ ? જે સમજે છે તેઓ તેનો ઉપયોગ કરે છે. બારી-બારણાં ખુલ્લાં રાખી સૂર્યનાં કિરણો ઘરમાં દાખલ કરે છે, જેથી ગંદો ભીનાશ દૂર થાય છે; જંતુ, જીવડાં વગેરે નાશ પામે છે અને અંદરની હવાને સ્વચ્છ રહેવાની તક મળે છે. પાણીના કૂવાઓમાં પણ તડકો દાખલ થવા દેવા માટે ઘટતી તજવીજ કરવામાં આવે છે, જેથી કૂવાનું પાણી સ્વચ્છ રહે છે. જે કૂવામાં હવા, ઉજાસ અને સૂર્યનાં કિરણો સારી રીતે પહોંચી શકતાં નથી તે કૂવાનું પાણી તંદુરસ્ત હોઇ શકે નહિ. સૂર્યનાં કિરણો ગલીચી અને ગંદવાડ દૂર કરે છે એ જાણીતી બીના છે. અનાજ, દાણો-પાણી, તરકારી, ફળ અને ઘાસ-ચારો વગેરે તડકાનાં કિરણો વિના સારી રીતે ઉગી શકતાંજ નથી. આજની સાયન્સની શોધખોળો અને સુધારાને આધારે સ્કૂલમાં, કૉલેજોમાં, ઑફીસમાં, કારખાનાંઓમાં અને મિલો વગેરેમાં આખો દિવસ પસાર કરનારાં તેમજ વિદ્યાર્થીઓ અને કામદારો વગેરેને માટે હવા-ઉજાસ અને સૂર્યનાં કિરણો અંદર દાખલ થાય એવાંજ બાંધકામો અને બિલ્ડિંગો વગેરે ઉભાં કરવામાં આવે છે. ગરીબવર્ગો માટે સરકાર તરફથી, કારખાનાંઓના માલિકો તરફથી અને સખીવજૂદ નરનારીઓ તરફથી હવા-ઉજાસવાળાં રહેવાનાં મથકો અને ચાલીઓ બંધાવવામાં આવે છે; ઢોરઢાંખર, કૂતરાં, મરઘાં, બતક વગેરેના દાખલામાં જોવામાં આવે છે કે, મધ્યમસરના તડકામાં થોડો વખત પણ પસાર કરવાથી તેમનાં શરીર સુંવાળાં અને લોહીની બિમારીથી મુક્ત હોય છે. આજની સાયન્સ-વિદ્યાએ અનેક વાર પૂરવાર કર્યું છે કે, દુનિયામાં વસવાટ કરતી જીવવાળી વસ્તુઓ ઝાડપાન, ફળ અને જાનવરો તથા માનવીઓની જીંદગીની હસ્તી એ શ્રેષ્ઠ જીંદગીનો એક ભાગ છે અને તે શ્રેષ્ઠ જીંદગી તે સૂર્ય છે, જેનાં કિરણોમાં જીવનશક્તિનું તેજ સમાયલું છે. એમ પૂરવાર થયું છે કે, આજે જો સૂર્યની હસ્તી ન હોય તો આ દુનિયામાંજ નહિ પણ ગ્રહોમાંથી પણ જીંદગીનું નામ તારાજ થઇ જાય. ત્યારે જો એવી મહાન શક્તિઓ સૂર્યમાં અને તેનાં પથરાયલાં કિરણોમાં સમાયલી હોય તો તેનો ઘટતો ઉપયોગ આપણે શા માટે ન કરવો ?

તડકાનો મધ્યમ ઉપયોગ થવોજ જોઇએ-તડકાથી ચામડી કાળી થતી નથી.

પણ મેં કહ્યું તેમ પૈસાવાળાં માણસો જીંદગીનો ઝળકાટ

CC-0: In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વધારવાને બદલે પોતાની બરબાદી તરફ ઘસડનારી ટેવો અને શકિત પાછળ વધારે દોલત ખર્ચે છે; તેમજ નકલ કરનારાં માણસો ઘણા પ્રકારની નકલો કરે છે, જેમાં મુખ્ય નકલ તે ખાલી ખિસ્સે તવંગરનો ભપકો અને દમામ દેખાડવાની છે; તથા ભાવ નહિ પૂછવા છતાં અકાબરમાં ખપવાની છે. માણસોનો મોભો તેની સમજદાર વર્તણુંક અને ઉપયોગીપણામાં સમાયેલો છે; પણ જ્યાં ઉપયોગીપણાની ગેરહાજરી હોય છે અને ઠાલા ઠાઠની તલબગીરી હોય છે, ત્યાં મોભો અને ઇજજતની તુલના જુદીજ રીતે થાય છે. દાખલા તરીકે ગંભીર ચહેરો, મોટી ફુંબ, કાંગલાપણું અને ચીબાવલાપણું નબળી અને નાજુક હાલતનો ખોટો ડોળ વગેરેમાં મોટાઇ અને ઉચ્ચ મગજશકિત સમજવામાં આવે છે; પણ એવી કમઅકલી મગજશકિત અને ખોટો ફીશીઆરીભર્યો ડોળ પૈસા પાસે હોય છે. પૈસાદાર મિત્રોનો સાથ હોય છે, ત્યાં સુધીજ તે ટકે છે. જયારે જર, ઝવેર અને મિત્રોનો સાથ દૂર થાય છે ત્યારે એવા માનવીઓ પોતામાં પોતાપણું જાળવતાં શીખે છે અને ટુંકામાં આગલી ફીશીઆરીઓ અને ચીબાવલાપણું છોડીને ખડતલ બનવામાં ખરો લાભ જુએ છે. તેઓ ખડતલ અને મહેનતુ બને ત્યારેજ દુનિયામાં બીજા માનવીઓના સાથ અને દયાને પાત્ર થાય છે, નહિ તો તેમનો ભાવ કોઇજ પૂછતું નથી.

હદબહારના તડકાથી આપણે કંટાળીએ છીએ અને તેનાથી લાભ પણ થતો નથી; પણ તડકાનો મધ્યમ ઉપયોગ ખાસ થવોજ જોઇએ. તે તંદુરસ્તી આપનારો છે. મરદો અને ખાસ કરીને સ્ત્રીઓ ઘણી વાર તડકાથી દૂર નાસતાં ફરે છે. મેં ઘણી વાર સ્ત્રીઓને અને મોટી ઉંમરની છોકરીઓને બોલતાં સાંભળ્યું છે કે "તડકો કેટલો પડે છે? કેમ ખમાય? ચામડી કાળી થઇ જાય છે" વગેરે. અને ચામડી કાળી થઇ જવાની વાતો કરતી ઘણી સ્ત્રીઓનો રંગ મૂળમાંજ શામળો કે કાળાશવાળો હોય છે. મધ્યમ તડકાથી ચામડી કાળી થઇ જાય છે, એ વાત તદ્દન ખોટી છે. સૌની ચામડી સરખી હોતી નથી. કોઇની સખત અને જાડી ચામડી હોય છે, જેના ઉપર તડકો સારી રીતે અને લાંબો વખત લઇ શકાય છે; જયારે કેટલાંક માણસોની ચામડી પાતળી અને નાજુક માલમ પડે છે, જેથી તેઓ ઘણો તડકો શરીર ઉપર લઇ શકતા નથી. પણ જેની તેની શક્તિ પ્રમાણે ઓછો કે વધતો તડકો શરીર ઉપર લેવોજ જોઇએ. જો દરરોજ તડકો નહિ મળતો હોય તો અઠવાડીઆમાં એક–બે કે ત્રણ વખત પણ લેવો જોઇએ. મળતી તક ચૂકવી ન જોઇએ.

તડકામાં ચાલવાથી હાંફણ અને ક્ષયના રોગવાળા માણસને પણ અનહદ ફાયદો થાય છે, અને તેમ આત્માજ ઉપયોગ થયો હોય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તો ચોખ્ખી હવા અને સૂર્યનાં કિરણોના ઉપયોગથી ઘણી વેળા એવી બિમારી ખાત્રીપૂર્વક સારી કરી શકાય છે. છાતીનાં અનેક દર્દો વેળા તડકામાં ફરવા નીકળવું અને ધીમે ધીમે લાંબુ ચાલવાનું, એ બે ચીજો બહોળો ફાયદો કરી હંમેશની નબળાઇ દૂર કરે છે. સળેખમ, ખાંસી અને ગળાનાં દર્દો પણ નાબુદ થાય છે. તડકો જેટલો ચામડીને મજબૂત અને ખૂબસુરત બનાવે છે તેટલોજ તે આંખના તેજ માટે તથા બાલના ઝળકાટ અને ઉધરભાવ માટે ઉપયોગી છે; માટે તડકાને ધિક્કારવો એ તબિયતના દુશ્મન થવા બરાબર છે.

ઠંડીની ઋતુમાં કસરતના આશીર્વાદ

ગરમીની ઋતુમાં કસરત કરવી કઠણ લાગે છે. પરસેવો ઝાઝો નીકળવાથી કંટાળો આવે છે. આપણો શ્વાસ પણ ગરમ થાય છે. ઠંડીની ઋતુમાં કસરત કરવી લહેજતમાન છે, થાક ઓછો ચઢે છે. કારણ કે હવામાં ઠંડક હોય છે. વધુ કસરતો કરી શકાય છે, વધુ વખત મહેનત વેઠી શકાય છે. માટે ઠંડીની ઋતુમાં સખ્ત મહેનત કરી સંગીન શરીર બનાવવા માટે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, જેથી ગરમીની ઋતુમાં થતી ઓછી મહેનતનો બદલો વળી જાય છે. ગરમી-માં પરસેવો વધારે નીકળવાથી કસરત કરવા પછી નાહીને પાણીથી શરીર ધોવાની જરૂર પડે છે. ઠંડીમાં પરસેવો ઓછો નીકળે છે, જેથી નાહવાની જરૂર રહેતી નથી. આથી વખતમાં બચાવ કરી શકાય છે. ઠંડા મુલકોમાં વધુ મહેનત કરી શકાય છે. આથી ત્યાંનાં માણસોના બાંધા વધુ સંગીન હોય છે. ગરમીના મુલકોમાં પણ મજબૂત બાંધા જોવામાં આવે છે; પણ તે ઘણા થોડા પ્રમાણમાં હોય છે. ઠંડી ઋતુના ફાયદા હોવાથીજ આપણે હવા ફેરબદલ કરવા માટે પણ થોડા દિવસ કે થોડાં અઠવાડીઆં માટે ઠંડી હવાવાળાં મથકે જઇએ છીએ.

(તા. ૧૭-૨-૧૯૩૨ના દૈનિક "હિંદુસ્થાન"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩૮–શયા પાપડી અથવા શેવદાણા

(લેખકઃ–સ્વામીશ્રી પ્રેમાનંદજી)

આ એક જાતનું દ્વિદળ અને કઠોળ જાતિનું અનાજ છે. વૈજ્ઞાનિક ભાષામાં એને ગ્લીસાઈન હીઝપીડમ અને ગ્લીસાઈન–સોજા કહે છે. અંગ્રેજીમાં સોયા બીન કહેવામાં આવે છે. હિંદુસ્તાનમાં કંઈક કંઈક શેવદાણા અગર શેવચણા તથા શેવસિંગ પણ કહેવાય છે.

એના છોડ આશરે હાથભર ઉંચા હોય છે, તેના દરેક છોડને છથી આઠ પાતળી પાતળી ડાળીઓ હોય છે. જો સારો પાક થયા હોય તો દરેક ડાળીમાં પચીસથી ત્રીસ પાપડી થાય છે અને દરેક પાપડીમાં સરેરાશ ત્રણ દાણા હોય છે. પાપડી વાલપાપડીની પેઠે લાંબી પહોળી હોય છે; પરંતુ આ પાપડીની ઉપર રૂવાંટી થાય છે. આ પાપડીનાં છોડાં ખાવા લાયક નથી, પણ અંદરનું "બી"જ ખાવાનું હોય છે.

આનાં બીજ જ્યારે લીલાં હોય ત્યારે વટાણાની પેઠે કાચાં ચાવીને પણ ખાઈ શકાય છે, તેનો સ્વાદ વટાણા જેવો લાગે છે આ લીલાં બીજ શાક તરીકે વપરાય છે તથા તેની દાળની ચોખા સાથે ખીચડી બને છે. લીલાં બી કરતાં પાકેલાં બીજમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે.

આ શેવદાણા પુષ્ટિને માટે ઉત્તમ ખોરાક છે. આ દાણા ચીન, જાપાન, કોરીઆ વગેરે ઘણા દેશોમાં મનુષ્યના ખાવામાં આવે છે. હાલના જમાનામાં અમેરિકા તેમજ યુરોપખંડમાં મનુષ્યના તથા ઇતર જનાવરના ખોરાકમાં પૌષ્ટિક ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં આવે છે.

બીજા કઠોળ કરતાં આમાં વિશેષતા એ છે કે, એમાં આશરે ૨૦ ટકા પૌષ્ટિક સ્નેહ (તેલ) હોય છે, કે જે બીજા કઠોળમાં તો હોતું-જ નથી. આ તેલ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિથી શારીરિક સ્નાયુને પોષણ આપ-વામાં ઘણું ઉંચું ગણાય છે તેથી આ તેલ કૉડ–લીવર ઑઇલ જેવુંજ પૌષ્ટિકારક છે અને દવા તરીકે ઉપયોગમાં આવે છે. તેની આયોડીન ભોગશક્તિ ૧૨૨ થી ૧૩૧ સુધીની છે. એટલી બધી ભોગશક્તિ હોવાથી આ તેલ જેમ દવા અને ખોરાક તરીકે ઘણું ઉપયોગી છે તેવી રીતે ઘણી જાતની રાસાયણિક તેમજ શિલ્પકળામાં ઉપયોગી છે.

શયા પાપડીમાં જે પ્રોટિન નામક તત્ત્વ છે તે આશરે સાડી અડતાળીસ ટકા હોય છે. આ પ્રોટિન બીજાં કઠોળના પ્રોટિન કરતાં ખાસ વિશેષ છે. રાસાયણિક દૃષ્ટિથી આ પ્રોટિન ગ્લીસાઈનના યોગીક રૂપ છે, અને ખોરાક તરીકે જેટલા પ્રકારનાં પ્રોટિન વપરાશમાં આવે છે, તેઓમાં આ પ્રોટિન ખોરાકી પૂર્ણ પ્રોટિન તરીકે ગણાય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે અને બીજાં કઠોળનાં પ્રોટિન અપૂર્ણ પ્રોટિન તરીકે ગણાય છે. ખોરાકી પૂર્ણ પ્રોટિનોમાં દૂધના કેસીન, માંસ, ઇંડાં અને શયા પાપડીના પ્રોટિન અને બદામ જેવા એક બે જાતના મગજના પ્રોટિન-ને ફક્ત ખોરાકી પૂર્ણ પ્રોટિન તરીકે અત્યાર સુધી ગણવામાં આવે છે.

સાધારણ લોકોએ જાણવું જોઇએ કે, પૂર્ણ પ્રોટિન એટલા માટે કહેવામાં આવે છે કે આ પ્રોટિન ખોરાકથી શરીરમાં જે જે ફાયદો થવો જોઇએ અને જે જે પ્રકારની પુષ્ટિ થવી જોઇએ તે પુરો પાડે છે અને આ પૂર્ણ પ્રોટિન પચવામાં સહેલ પડે છે અને શરીર-માં જલદીથી સમાય છે. અપૂર્ણ પ્રોટિન પચવામાં ભારે હોય છે, શરીરમાં સમાતું નથી અને પાચન શેષમાં અને શરીરમાં વિધવિધ જાતના વિકારો પેદા કરે છે તથા શરીરમાં પ્રોટિન તરીકે બધી બાબતોમાં હિતાવહ નથી. ઘણા કઠોળમાં કેટલીક વખત તો વિકારી અને વિષમ બી માફક દોષ હોવાથી શરીરમાં વિકાર પેદા કરે છે અને કોઇ વખત તો તેમાંથી પક્ષાઘાત જેવા ઘોર અને અ-સાધ્ય રોગો થાય છે તથા કોઈ વખત તો માણસ મરણનો ભોગ પણ થઇ જાય છે. શયા પાપડીના પ્રોટિનમાં આવો કોઈ જાતનો દોષ નથી અને પચવામાં સહેલ છે તથા થોડા પ્રમાણમાં માંસના જેટલોજ ગુણ આપે છે. છતાં આમાં માંસના જેટલો અમેધ્ય દોષ તેમજ માંસજન્ય રોગોત્પાદક દોષ નથી. માંસના જેવો ગુણ આવવાથી કોરીઆ, ચીન, જાપાનના ચોખા ખાનારાઓ આ શયા પાપડી તેની સાથે ખાય છે તેથી તે લોકોને માંસની જરૂર પડતી નથી અને પાશ્ચાત્ય દેશના માંસાહારી લોકો સાથે પુરા ઉદ્યમથી કામ કરી શકે છે.

રૂસ–જાપાન યુદ્ધ વખતે જોવામાં આવ્યું છે કે, નિરંતર માંસા-હારી કઝાક સેના સામે મહાપરાક્રમ સાથે લડનાર જાપાની સેના-ના ખોરાકમાં તે વખતે બિલકુલ માંસ નહિ હોવા છતાં ચોખા અને શયા પાપડી ખાઇને જાપાનીસ લોકોએ વિજય મેળવ્યો. તે ઉપરથી શયા બિનની વૈજ્ઞાનિક શોધ કરવામાં આવી અને એના ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણેના ગુણોનો પ્રચાર કરવામાં આવ્યો છે. હાલમાં અમેરિકા તથા યુરોપખંડમાં એનો પાક થાય છે તે છતાં પરદેશથી દરસાલ શયા બિનના દાણા અને તેનો બનાવેલો લોટ, તથા પનીર વગેરે પુષ્કળ પ્રમાણમાં મોકલવામાં આવે છે.

શયા બિનમાં જે કાર્બોહાઇડ્રેડ તત્ત્વ છે તે સાધારણ અનાજ અને કઠોળોમાં શ્વેતસાર (સ્ટાર્ચની રાસ્તા) ને બદલે બે ભાગ સાકર અને એક ડેકસ્ટરીન નામનો સાકરીય પદાર્થ છે. એથી આ કાર્બોહાઇડ્રેડ પણ પચવામાં ઘણો હલકો તથા ઝડપથી શરીરને પોષણ આપનાર હોય છે. આ શયા પાપડીમાં શ્વેત સારને બદલે આ બંને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જાતના સાકરીય પદાર્થ થવાનાં કારણ આ બીજની અંદર ડાયસ્ટેજ નામનો એક પાચક રસ હોય છે.

ઉપર બતાવેલા પદાર્થના યોગને લીધે શયા બિન ખોરાક તરીકે એક આદર્શ અને ઘણો ઉપયોગી પદાર્થ ગણાય છે; અને ક્ષયરોગી, કૃશરોગી તથા પ્રમેહરોગીને માટે શયા પાપડી ઘણોજ ઉપયોગી ખોરાક ગણાય છે. શયાબિનના દાણા વટાણા અથવા ચણાની પેઠે કાચા ફૂલાવીને શેકીને અથવા બાફીને ખાઈ શકાય છે; તેમજ દાળ તથા ખીચડી બનાવીને પણ ખાઈ શકાય છે. ચણાનો લોટ જેમ દાળ, શાક, કઢી અને ભજીયાંમાં ઉપયોગમાં આવે છે, તેજ પ્રમાણે આ પાપડીનો લોટ પણ નાખી શકાય છે. વડાં, વડી, ગાંઠિયા, પાપડી, શેવ વગેરેમાં પણ વાપરી શકાય છે. એના લોટની કાંજી પચવામાં હલકી તથા પૌષ્ટિક છે. ગરમ પાણીમાં તેનો લોટ ઓગાળી તે પાણીને ગાળીને પીવાથી દૂધના જેટલો ફાયદો આપે છે. એના બીજને શેકી લોટ કરી કૉફી બનાવી પી શકાય છે. એમાં કૉફીના જેવીજ સુવાસ હોય છે, છતાં કૉફીના જેવા કેફી દોષ આમાં નથી. આ કૉફી શારીરિક સંપત્તિને ઘણીજ ગુણદાયી નીવડી છે. જે લોકોએ ચ્હા, કૉફી અને કોકો પીને શરીર બગાડ્યાં છે, તે લોકો માટે આ કૉફી ઘણીજ લાભદાયી છે. આબાલવૃદ્ધ તથા રોગીઓને માટે આ શયાપાપડીની કૉફી અને કાંજી ઘણીજ લાભકારી તથા પથ્ય ખોરાક છે. દૂધને બદલે આની હલકી કાંજી અગર કૉફી સારી રીતે વાપરી શકાય છે.

આ શયાપાપડીના પાણીમાં દૂધના જેવો પોષક ગુણ હોવાથી શયા બિન દૂધ બનાવવાનાં પેટન્ટ નીકળ્યાં છે; પરંતુ અત્યાર સુધી તે પેટન્ટ દૂધના વેપારમાં ખાસ વિશેષ નથી. કેમકે થોડા ખર્ચમાં થોડું પાણી અને લોટ મેળવવાથી એટલોજ ફાયદો મળે છે. કોરીઆ, ચીન અને ખાસ કરીને જાપાનના લોકો શયાબિનના લોટનો પનીર બનાવીને ખાયા કરે છે. આ પનીરને આ લોકો માંસપ્રિય ખાદ્ય ગણે છે. આ પનીર જાપાનમાં નાત્તો નામથી ઓળખાય છે. તેને બનાવવાની રીત એવી છે કે, એના લોટને પાણીમાં પલાળી બાફી નાખે છે. પછી એને એકાંત સ્થાનમાં જ્યાંસુધી ખમીર ન ઉઠે (ઉભરો ન આવે) ત્યાંસુધી રાખી મૂકે છે. ખમીર ઉઠાવા માટેની રીત અગર તો એની સાથે એક જાતનું ટેકાડાયસ્ટીસ યુરેટિયમ–યુરાઇઝા નામની ફુંગી અથવા આ ફુંગી વડે ડાંગરમાંથી બનાવેલા ટેકાડાયસ્ટેસ નામનો પદાર્થ મેળવી ખમીર ઉઠાવે છે. એવી રીતે બનાવેલી પનીર તથા ખમીર શયા પાપડીનું ઘણુંજ હલકું બને છે. પચવામાં પણ હલકું અને સ્વાદિષ્ટ હોય છે.

ચીનમાં તેને ગોઇના નામથી ઓળખે છે. ચીનથી જે પનીર

વૈ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિલાયત જાય છે તેને ગોઇ નામથી ઓળખવામાં આવે છે. અને તેથી વિલાયતમાં રોચક ખોરાક જે ગેસ નામનો થાય છે તે બને છે.

ડાયાબિટિસ-પ્રમેહના દરદીઓ માટે આ દાણા તે એક ખોરાક તરીકે ગણવામાં આવેલ છે અને પરીક્ષા કરવામાં આવી છે કે, જ્યારે મધુપ્રમેહવાળા દરદીને જોઇતા બીજા ખોરાક સાથે આ શયા પાપડી ખવરાવવામાં આવે છે ત્યારે તેના પેશાબમાં સાકર ઓછા પ્રમાણમાં દેખાય છે; પરંતુ જ્યારે આ બીજ સદરહુ દરદીને આપવામાં આવે ત્યારે તેની ઉપરનાં પડ કાઢી નાખવાં. કારણ કે તેના પર રેસાવાળા પદાર્થ હોવાથી દરદીને નુકસાન કરે છે.

ખોરાક તરીકે આ શયા પાપડી શા માટે મહત્ત્વની કહેવાય છે, તે સંબંધમાં થોડું ઘણું આપણે માહિતગાર થવું જોઇએ. હાલમાં આપણને તે વિષેની માહિતી ઘણી ઓછી છે. તે કારણે લોકોના ખોરાકમાં જે ખામી છે તે યથારીત પૂરી પાડવામાં આવી નથી. અને તેને લીધે લોકોમાં શારીરિક કામ કરવાની શકિત દિન-પ્રતિદિન ઘટતી જાય છે. દરરોજ શારીરિક પરિશ્રમ કર્યા કરનારા દરેક મનુષ્યને માટે દરરોજ વૈજ્ઞાનિક નોંધ પ્રમાણે ૧૨૦ ગ્રામ પ્રોટિન, ૫૦૦ ગ્રામ કાર્બોહાઇડ્રેટ તથા ૫૦ ગ્રામ સ્નેહ (તેલ) તમામ જાતના ખાવાપીવાના પદાર્થો સાથે શરીરની અંદર જવાંજ જોઇએ. આ એક સાધારણ માપ છે. જેને ઝડપથી અને ઉત્સાહથી કામ કરવું હોય તેને એટલું અથવા આથી વધારે પ્રોટિન જોઇએ. અને એવી જાતનું કામ કરવાનો ઓછો પ્રસંગ હોય તેને આટલું અથવા આથી ઓછું પ્રોટિન જોઇએ. અને જેને લાંબા વખત સુધી ધીરજ સાથે શારીરિક નસો વડે કામ કરવાનું છે તેના ખોરાકમાં ઉપરોક્ત તેલ એથી વધારે પ્રમાણમાં જવું જોઇએ. અને ઠરીને કામ કરવાનું છે તેણે સ્નેહનો ભાગ ઓછો કરવો જોઇએ. આ ઉપરથી મુદ્દો એ સમજવાનો છે કે, ઉત્સાહ અને ઝડપને લીધે પ્રોટિન અને ઠરીને નસો વડે કામ કરનાર માટે જોઇતા પ્રમાણમાં સ્નેહ (તેલ) જોઇએ. અને શારીરિક ગરમી તથા પાચનક્રિયાને તથા સાધારણ પુષ્ટિને માટે કાર્બોહાઇડ્રેટ ઉપયોગમાં આવે છે. જેટલો શ્રમ. કરવામાં આવે તેટલા પ્રમાણમાં ઓછોવત્તો-કાર્બોહાઇડ્રેટ જોઇએ. જેવી રીતે વધુ કામકાજને લીધે ખોરાકનાં તત્ત્વોમાં તથા પ્રમાણમાં પ્રયોજન અનુસાર લાંબા વખત સુધી જરૂરી ફેરફાર કરવામાં ન આવે તો લોકોના સ્વભાવ અને પ્રકૃતિમાં પણ ઘણો ફેરફાર થઇ જાય છે. જેમકે નિરંતર માંસાહારી હોય તો પ્રકૃતિમાં ક્રૂર અને હિંસક સ્વભાવવાળા થાય છે; પરંતુ પ્રોટિનને લીધે ઉત્સાહશીલ અને ઉદ્યમી બની રહે છે. બીજી તરફ પ્રોટિન જે લોકોના ખોરાકમાં ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે તે લોકો બાયલા, ઓછી મહેનતવાળા તેમજ વચન-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સુર, આત્મકલહવાળા, અને પ્રારબ્ધવાદી બને છે. આજના જમાનાના હિંદુ કામના લોકોએ સમજવું જોઇએ અને પ્રોટિનપ્રધાન અને તેલી ખોરાક ખાનાર અંગ્રેજ લોકના જેવા ઉદ્યમી, સાહસિક અને કામના અંગે તમામ જગતમાં ફરનારા થવું જોઇએ. અહીંઆં એ પણ સમજવું કે, બધી જાતનાં પ્રોટિન, કાર્બોહાઇડ્રેટ તથા સ્નેહ (તેલ) મનુષ્યના ખોરાકમાં સરખાં ઉપયોગી નથી. ખાવાપીવાના પદાર્થો-વડે જેટલી જાતના પ્રોટિન, સ્નેહ અને કાર્બોહાઇડ્રેટ ખાવામાં આવે છે, તેઓમાં સરખા ગુણ નથી. જેમકે ઉપર કહેવામાં આવ્યું છે કે પૂર્ણ પ્રોટિનની ખાસ કરીને શરીરને જરૂર છે. અને બીજો કેટલોક પ્રોટિન છે, કે જે માણસને પુષ્ટિકારક નથી. એવીજ રીતે દરેક જાતના સ્નેહ (તેલ) માણસનો પૂરતો ખોરાક નથી. જે જે સ્નેહો ખોરાક તરીકે ગણાય છે, તેઓમાં સરખા ગુણ નથી. ખોરાકમાં વપરાય એવા સ્નેહી પદાર્થમાં બે જાત હોય છે. રાસાય-ણિક દૃષ્ટિથી એકને અભુકત અને બીજાને ભુકત સ્નેહો કહેવામાં આવે છે. ખોરાક તરીકે અભુકત સારો ગણાય છે. અને એક માખણ અને ઘી સિવાય બાકી તમામ ભુકત સ્નેહોહીણુ અને નુકસાનકારક ગણવામાં આવે છે. ભુકત સ્નેહો પચવામાં ભારે હોય છે. અને એનો થોડોજ ભાગ શરીરની નસોમાં સમાય છે. અને બાકીનો ભાગ શરીરમાં નાના પ્રકારના વિકાર અને કલેશ પેદા કરે છે. અને અભુ-કત સ્નેહો એટલે જેમાં આયોડિન–ભોગશકિત વધારે હોય છે તેઓ શરીરની અંદર જલદીથી પરિપાક થઇને નસોમાં પુષ્ટિ આપે છે. જેમકે ચરબી, વસા, શ્વેત, વેજીટેબલ ઘી (હાઇડ્રોજન ટેટ–ફેટ) (ઓકિસડાઈઝડ ફેટ), ખરૂં તેલ વગેરે ખાદ્ય શરીરને નુકસાન કરે છે. શયા બિનતું તેલ અભુકત સ્નેહ હોવાથી સહેલાઇથી પચે છે. અને જલદી નસોમાં પુષ્ટિ આપે છે. તેથી ખોરાક તરીકે ઉચ્ચ પદ ભોગવે છે. અને દવા તરીકે કૉડલીવર ઑઇલ માફક કામ પણ આપે છે. જે લોકો શયા બિનના દાણા તથા લોટ કામમાં લે છે તેને બીજું તેલ અગર સ્નેહ ખાવાની જરૂર પડતી નથી.

આ ઉપરથી ખ્યાલમાં લેવાનું છે કે, સદરહુ શયા બિન અનાજ અમીર અને ગરીબવર્ગને આશીર્વાદ સમાન છે. કારણ કે હિંદમાં તેમજ ખાસ કરીને ગુજરાતમાં જ્યાં માંસાહારી ઘણાજ ઓછા છે, અને તેને લીધે અન્ય દેશોની પ્રજાની સમક્ષ આપણા દેશની પ્રજા મંદ અને બુદ્ધિ આદિ દરેક બાબતમાં કેવળ પછાત પડતી જાય છે. અને હીન વીર્યવાળી થતી જાય છે એવા પ્રસંગે આ શયા બિનને વધુ પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન કરી પ્રજામાં તેનો પ્રચાર કરવામાં આવે તો માંસાહારી પ્રજા કરતાં અનેક દરજ્જે આ શયા બિનનો ઉપયોગ કર-નારી પ્રજા આગળ વધે. હાલના જમાનાના લોકોને પહેલાંના જમા-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નાના લોકો કરતાં કામ કરવાનો પ્રસંગ વધારે છે, છતાં લોકોને પહેલા જમાનાના વખતમાં મળતું હતું તેટલું માખણ, ઘી, દૂધ અને પનીર મળતું નથી. ભાગ્યેજ કોઇ દિવસ શ્રમજીવીઓને આ પદાર્થો તૃણ ધાન્ય સાથે ખાવાને મળે છે. હાલના જમાનાના લોકોને કામ અને મહેનતના પ્રમાણમાં જોઇતું પ્રોટિન અને સ્નેહ પદાર્થ ખોરાકમાં મળતો ન હોવાથી લોકોમાં શ્રમશક્ત ઘટતી જાય છે અને શારીરિક નબળાઇ વધતી જાય છે. ક્ષયરોગીઓ-ની સંખ્યા વધતી જાય છે, જુવાનીમાં વૃદ્ધત્વ આવે છે. લોકોમાં કોઇ પણ બિમારીમાં સહન કરવાની શક્તિ ઓછી થતી જાય છે, અભાવથી પીડાતા હોવા છતાં લોકોથી ઉત્સાહપૂર્વક કામ બનતું નથી. એવી દશા થોડા વખતમાં થશે તો પ્રજામાં પૌરુષ શક્તિ તદ્દન લોપ થવાની. માટે દરેક વિચારવાન અને જાત્યાભિમાની વ્યક્તિએ પ્રયાસ કરવો જોઇએ કે, સસ્તી અને સારી ઉપયોગી બીજી કોઇ ચીજ ન મળે ત્યાંસુધી આ શયા બિનને સાર્વજનિક ખોરાક તરીકે પ્રચાર કરવામાં પૂરી કોશીશ કરવી જોઇએ. આનો પાક ગુજરાતમાં થોડી મહેનતે સારી રીતે થઈ શકે છે.

આ શયાબિન જેમ ખોરાક તરીકે ઘણો ઉપયોગી છે, તેવીજ રીતે ઘણા હુન્નરઉદ્યોગમાં પણ ઉપયોગી છે. એના પ્રોટિનને રાસા-યણિક ક્રિયાથી જુદો પાડી તેને જીલેટિન, સરેસ અને એલ્બુમિન-ને બદલે શિલ્પની કળામાં વપરાય છે. આનાથી કચકડાના જેવો પદાર્થ બને છે. એનાં વારનીશ ને રોગાન, તથા નકલી ચામડાં બનાવવામાં આવે છે.

તેને રસાયણિક ક્રિયાથી કાઢી તેથી ગ્લીસરીન, ફેટીએસીડ બનાવવામાં આવે છે. તેલનાં સાબુ, રોગાન વગેરે બને છે. આ તેલ પીલીને કાઢવામાં આવતું નથી, પણ સલ્વન્ટ નિષ્કાશન ક્રિયા-દ્વારા કાઢવામાં આવે છે. આ તેલ ને હાઇડ્રોજન ભેગાં કરવાથી ચરબી જેવું બને છે. અને તે ચરબીની પેઠે ખેર વગેરે ચઢાવવાના મિશ્રણમાં ઉપયોગમાં આવે છે.

જ્યારે ઉપરોક્ત પ્રકારે તેલ અને પ્રોટિનને જુદાં કાઢી લેવામાં આવે છે, ત્યારે શયા બિનનો કાર્બોનેટ હાઇડ્રેટ અને સાકર પણ જુદાં હાથમાં આવે છે. તેનું શરબત અથવા તો ચાસણી બને છે અથવા તો તેમાં ખમીર મેળવીને દારૂ, ટારટરિક એસિડ, એલડી હાઇટ વગેરે બનાવવાના કામમાં આવે છે.

આ શયા બિન જેવી રીતે મનુષ્યનો ઉત્તમ ખોરાક છે, તેવી રીતે તેને ઢોરના પણ ઘણો પુષ્ટિકારક ખોરાક તરીકે ગણવામાં આવે છે. તેથી યુરોપ અને અમેરિકાનાં કતલખાનામાં જે પશુનો ઉપ-યોગ કરવામાં આવે છે તે દરેક પશુને પુષ્ટ બનાવવા આ શયા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બિનનો ઉપયોગ થાય છે. એનાં બીજ, એનું ભૂસું, છોડાં, પાનાં, છોડ આ બધી વસ્તુ ઢોરને ખવરાવવામાં આવે છે. બીજી એક મહત્ત્વની વાત એ છે કે, આ છોડ જે જમીનમાં ઉછેરવામાં આવે છે તે જમીનમાં આ છોડ નાઇટ્રોજન હવામાંથી લઈ દાખલ કરે છે; તેમજ ફારફેર કરવાના પાક તરીકે પણ આને ઉગાડવાથી જમીનનો કસ જળવાઇ રહે છે. એની ખેતી બહુજ ફાયદાકારક છે. પાણી સિવાય ખેતી કરવાની હોય તો વરસાદની શરૂઆતમાં તેને વાવી દેવાં જોઇએ. ગુજરાતમાં એનો પાક સારા પ્રમાણમાં ઉતરે છે. મગ, મઠ અને અડદ જે જમીનમાં પાકે છે, એવીજ જમીનમાં એવીજ રીતે આનો પાક થાય છે. ફેર એટલોજ કે, આના છોડ ઉભા થાય છે અને પથરાતા નથી, તેનો પાક ત્રણ માસમાં તૈયાર થઇ જાય છે. તેની પાપડી પાકે એટલે વીણી લેવી જોઇએ, નહિ તો પૂરેપુરી પાકી જવાથી તેડાઇને તેનાં બીજ વેરાઈ જાય છે. શિયાળાનો પાક લેવો હોય તો કૂવાના પાણીથી પણ થાય છે. પણ ગુજરાતમાં ચોમાસાનો પાક સફળ અને સારા પ્રમાણમાં ઉતરે છે. શયા બિનની જાત આશરે ત્રીસ પ્રકારની છે. તેમાં કોઈનું બીજ રંગમાં કાળું, ભુરૂં તથા ખાખી રંગનું હોય છે. કોઇ ભૂખરા તથા સફેદ રંગનું પણ હોય છે.

સુકાયલાં બીજ ચણા અથવા વટાણા જેવાં જાડાં હોય છે તથા ઘાટમાં લંબગોળ હોય છે. અને કોઇ મઠના દાણા કરતાં સહેજ મોટાં હોય છે. દરેકનો ગુણ એકજ જાતનો હોય છે. ફક્ત ફેર એટલોજ કે, ઉપર કહેલા દરેકમાંથી કોઇમાં ઘટતી બઢતી થયા કરે છે. જેમકે–ભૂખરા ધોળા રંગવાળામાં પ્રોટિન અને તેલનો ભાગ કાળા બી કરતાં વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. જમીનની અસર અને દેશ તેમજ પકાવવાની તરકીબ ઉપરથી ગુણ થોડો વધારે થયા કરે છે. જેમકે કોરીઆ પ્રદેશના બીજમાં કાર્બોહાઇડ્રેડનો ભાગ વધારે હોય છે. અને પ્રોટીન તેમજ તેલનો ભાગ ઓછો હોય છે. કોઇ કોઇ પ્રદેશમાં પાકેલો પાક કોરીઆ પ્રદેશ કરતાં વધારે હોય છે; અને પ્રોટિન અને તેલનો ભાગ ઓછો હોય છે. તેલ અને પ્રોટિનને લીધે ભૂખરાં ધોળાં મોતીઘાટનાં બીજ સારામાં સારાં માનવામાં આવે છે. આ બીજને વ્યાપારી વર્ગમાં જંગી લીલાં કહેવામાં આવે છે.

આ બીજ જ્યારે લીલાં હોય અથવા સુકાયલાં બીજને પલાળવામાં આવે તો પાપડીના બીજ જેવાં લંબઘાટનાં ફેાગઇને થાય છે, પણ સુકાયા પછી ઉપરના ઘાટનાં થાય છે. આ બીજ જ્યારે કાચાં ખાવામાં આવે ત્યારે અડદની પેઠે ગ્લીસાઈન જાતના પ્રોટિનને લીધે ચીકાશવાળાં લાગે છે. ગુજરાતમાં આ બીજને વધારે પ્રમાણમાં પકાવવાથી હરતરેહ લોકોને ફાયદો પહોંચવાનો છે. કારણ કે વિદેશ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માં આ બીજનો ખપ છે. તેથી બીજાં અનાજની પેઠે આનો પણ પરરાષ્ટ્રીય વેપાર બનાવી શકાય; તેમજ લોકોને પણ સાથે સાથે થોડી કિંમતમાં આવી કર્મશક્તિ આપવાવાળી વસ્તુ નિત્ય ખોરાકમાં લેવાતું બની શકે. તેથી જે લોકો પાસે જમીન અને કૂવાનું સાધન હોય એવા ગૃહસ્થ ખેડુતો અને જમીનદારોએ શરૂઆતમાં આ બીજનો જથાબંધ પાક કરાવી જે દાણા નીપજે તે દાણાથી સાધારણ વર્ગના ખેડુતને નિભાવવાને માટે તસ્દી લેવી જોઇએ. આ એક દેશ અને જાતિસેવાનું મહત્ત્વપૂર્ણ સાધન છે.

હાલ આપણે ત્યાં શયા બિનનો વધુ પાક નથી. જોઇતા પ્રમાણમાં વધુ બીજ મળી શકશે નહિ. હિંદુસ્તાનમાં ફૂલ—ઝાડના શોખીન બીજના વેપારી, આ જાતનું બીજ કોઇ કોઇ વખત થોડું ઘણું રાખે છે અને તે વધારે કિંમત લઈ વેચે છે. જેને થોડા પ્રમાણમાં લેવું હોય તેઓએ તેમની પાસેથી મેળવી લેવું, પણ મોટા પ્રમાણમાં ખેતી કરાવનારે દાણા અગર બીજના વેપારી પાસેથી તેમજ ચીન, જાપાન અને કોરીઆ દેશના વેપારી પાસેથી મંગાવી લેવું. હિંદુસ્તાનમાં ફૂલઝાડના વેપારી વર્ગમાં પૂનાવાળા પેસ્તનજી, પોચા એન્ડ સન્સ; કલકત્તાવાળા બેંગાલ નર્સરી અને શરણપુરાવાળા હેનવેલ નર્સરીથી થોડું થોડું બીજ મળશે. તેઓમાં પુનાવાળાનું બીજ વધારે ખાત્રીવાળું હોય છે.

તેલ તથા દ્રવણીય (ઓગળે એવા) કાર્બોહાઇડ્રેટને પહેલાં છૂટા પાડી પછી પ્રોટિનને કાઢવામાં આવે છે. પ્રોટિન ત્રણ ભાગમાં જુદાં પાડવામાં આવે છે. પહેલો ભાગ પાણી વડે કાઢવાનો છે, તેથી પાણીમાં ઓગળવાવાળા પ્રોટિન દ્રવ થઇને પહેલાં નીકળી આવે છે. પછી જે પ્રોટિન રહે તેને ૦.૨૦ ટકા સોડિયમ સલ્ફાઇડના સોલ્યુશન વડે આગળ કાઢી લેવામાં આવે છે. આથી બીજા નંબરનું પ્રોટિન જુદું થાય છે. ત્રીજા ભાગમાં ૦.૨ સોડિયમ હાઇડ્રોક્સાઈડ (કૉસ્ટીક સોડા) વડે ત્રીજા ભાગનું પ્રોટિન કાઢવામાં આવે છે. પહેલા ભાગમાં ૨૦ થી ૩૦ ટકા સુધી અને બીજા ભાગમાં આશરે ૫૦ ટકા અને ત્રીજા ભાગમાં આશરે ૧૦ થી ૨૦ ટકા પ્રોટીન કાઢવામાં આવે છે. એવી રીતે ત્રણે ભાગમાં એકંદરે તમામ પ્રોટિનમાંથી ૯૦ ટકા કાઢી લેવામાં આવે છે. દર વખતમાં આઠથી પાંચ વખત સુધી કાઢવાની ક્રિયા વાપરવી જોઇએ. પહેલા ભાગમાં જે પ્રોટિન કાઢવામાં આવે છે તે બીજા એલ્યુમીન તરીકે બધા કામમાં લઇ શકાય. આથી ચોંટાડવાનો ગુંદ તથા સાઇઝીંગનું કામ બને છે. બીજા ભાગમાં જે પ્રોટિન કાઢવામાં આવે છે તેથી કચકડાના જેવા પદાર્થ બનાવવામાં આવે છે. અને ત્રીજા નંબરમાં જે પ્રોટિન કાઢવામાં આવે છે, તેથી રોગાન બેકર તથા મુમુજામ અગર લેધર

CC-0: In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કલોથ વગેરે જેવી વસ્તુ બનાવવામાં વપરાય છે. ઉંચી જાતની પ્રોટિન સલ્ફર્સ એસીડ વડે શુદ્ધ અને પ્રેસીપીટેડ કરીને લેવામાં આવે છે. ગંધકનો તેજાબ (સલ્ફ્યુરિક એસીડ) અને એસીટીક એસીડ આ કામ માટે બીજે નંબરે ગણાય છે. જ્યારે ઉપર કહેવા પ્રમાણે ઓગળેલા રૂપમાં ખાર અને પાણી ભેગું પ્રોટિન કાઢવામાં આવે છે ત્યારે આ એસીડો વડે પ્રોટીનને છૂટો પાડી લેવાય છે. આને પ્રેસીપીટેશન કહેવામાં આવે છે. ગરમી આપવાથી પ્રોટીનમાં ઘણો ફેરફાર થઇ જાય છે. ગરમી વડે પતનશીલ પ્રોટીન અચતન્ય કહેવાય છે. તેથી આ પ્રોટિન વડે જે કંઇ કામ કરવામાં આવે તેમાં ગરમીનો વાપર થવો ન જોઇએ. એસીડ વડે છૂટા પાડેલા પ્રોટીનને બિલકુલ સૂકવવા માટે પહેલાં ચાલુ વેક્યુઅમ ફીલ્ટર નામના યંત્રથી સાવચેતીથી જેટલું બને તેટલું પાણી છૂટું પાડી પછી હાઇડ્રોલીક પ્રેસથી પાણી કાઢી નાખવું જોઇએ. એવી રીતે કરવાથી સમાયલા પાણીમાંથી આશરે ૫૦ ટકા પાણી નીકળી જાય છે. પછી આ પ્રોટીનને છેવટે જેટલું જલદી બને તેટલું અને ઓછામાં ઓછો તાપ અને વધારેમાં વધારે વેકયુઅમમાં સૂકવી લેવું જોઇએ. એવી રીતે સૂકવેલું પ્રોટિન ઘણો (ટીનેશીયસ) થાય છે. અને જોર તથા ઝડપથી ફરતી ઘંટીમાં (હાઇસ્પીડ ડીસ ઈન્ટ્રીમેટર) વડે ભૂકી કરી શકાય, એવી કાઢેલ અને તૈયાર કરેલ પ્રોટિન નકલી ચામડાં, ઇને-મલ, લેધર, કચકડો ઇત્યાદિ બનાવવામાં વપરાય છે. ખાવા માટે ખાસ કરીને મધુમેહવાળા દરદી માટે ઉપરોકત પદ્ધતિ પ્રમાણે પ્રોટીન કાઢવાની કાંઇ જરૂર નથી. શયા બિનની ભૂકીમાંથી રીત-સર તેલ અને પાણી વડે કાર્બોહાઇડ્રેટ કાઢી લીધા પછી તે ભૂકી એમ ને એમ વાપરી શકાય. શયા બિનની આ ભૂકી કેટલીક જાતના કામમાં વાપરી શકાય છે.

તેલ કાઢવાની રીત

શાયા બિનનું તેલ પીલીને કાઢી શકાય નહિ. એને કાઢવા માટે દ્રવનીય પદ્ધતિ કામમાં લેવામાં આવે છે. તે કાઢતી વખતે એટલું લક્ષમાં લેવાનું કે, તેલ કાઢ્યા પછી રહેતી ભૂકી ખાવાના કામમાં સારી રીતે વાપરી શકાય. તેલ કાઢ્યા પહેલાં બીને હવામાં સારી રીતે સૂકવવામાં વાર થાય તો તેલ રતાશ પર આવે છે. છોડાં દૂર કર્યા પછી ફરીથી હવામાં સૂકવવાં બીજી તરકીબથી સૂકવવા કરતાં હવામાં સૂકવવાની જરૂર છે. હવામાં સૂકાવાથી પ્રોટીન-માં ફેરફાર નથી થતો; પરંતુ ગરમી દઇ સૂકવવાથી પ્રોટીનમાં ફેર-ફાર થઇ જાય છે. સુકાયા પછી રંગ અને વાસ દૂર કરવા માટે ભાગેલી છડેલી દાળને હલકા એસીટીક એસીડના સોલ્યુશનમાં બોળી રાખવું જોઇએ. એસીડમાંથી કાઢ્યા પછી સ્વચ્છ પાણીથી જરા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ધોઈ હલકા સોડિયમ બાયકારબોનેટ- સોલ્યુશનથી ધોઇ લેવું જોઇએ. આથી કંઇ પણ રહેલો એસીડનો ભાગ દૂર થાય. છેવટે સ્વચ્છ પાણીથી ધોઇને સૂકવવું-એટલે સુધી સૂકવવું કે સાતથી તેર ટકાથી વધારે ભીનાશ રહે નહિ-પરંતુ આંચ દઇને સૂકવવું નહિ, કદાચિત્ આંચના પ્રયોગથી જરૂર હોય તો એટલી આંચ જોઇએ કે જે આંચથી બેંદાંની સફેદી ઘટ થઇ જાય તેથી ઓછું થવું જોઇએ. એવીજ ગરમીથી તેલ કાઢતી વખતે અને બચેલી ભૂકીમાંથી દ્રવનીય (સોલ્વન્ટ) છૂટા પાડવા માટે જોઇએ તેથી વધારે ગરમ થવું જોઇએ નહિ.

પાશ્ચાત્ય દેશમાં બજારમાં મળી શકે એવાજ બેન્જીન નામક પદાર્થને દ્રવનીય પદાર્થ સસ્તો મળે તો વાપરી શકાય. ઉપર પ્રમાણે તૈયાર કરેલા ધોયેલા, સુકાએલા બીજનો લોટ કરી તેની સાથે બેન્જીન મેળવીને ધીમે ધીમે હલાવવામાં આવે છે. આ મેળવણી બંધ વાસણમાં કરવામાં આવે છે. પૂરતા વખત સુધી એવી રીતે હલાવતા રહ્યા પછી બીજા વાસણમાં તેને ગાળી નીચોવી લેવું જોઇએ. આમાં શયા બિનનું તેલ બેન્જીન સાથે ભેગું થઈ બીજા વાસણમાં જાય છે. અને તે બેન્જીનને ઉડાવી દીધા પછી ફક્ત શયા બિનનું તેલજ રહી જાય છે. પણ એવી રીતે બેન્જીનને ઉડાવાથી ખર્ચ વધુ પડે. તેથી સંચો એવી રીતે ગોઠવવો કે ઉડતું બેન્જીન પકડાઇ પ્રવાહી રૂપમાં બને. તેથી તેજ બેન્જીન ફરીથી તેલ કાઢવાના કામમાં આવે. અને પાછળ રહેલી ભૂકી સાથે થોડો ઘણો બેન્જીનનો ભાગ રહી જાય તેને દૂર ન કરી શકાય ત્યાંસુધી તે લોટ ખાવાના કામમાં લેવાય નહિ. તેથી ૨૯ ઇંચ વેક્યુઅમમાં રહેલા બેન્જીનને જુદો પાડે છે. એકજ વખતમાં બેન્જીન દેવાથી સર્વ તેલ નીકળતું નથી. તેથી ત્રણ વખત બેન્જીન દઈ જુદું જુદું કાઢવું પડે છે. અને દર વખતે બેન્જીન અને લોટને ધીમેથી હલાવતાં બંધ વાસણમાં રાખવું પડે છે. તેને જોરથી હલાવવું નહિ. જોરથી હલાવવાથી લાહી જેવું બની તેલ બરાબર નીકળતું નથી.

("શારદા"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩૯-પાચનશક્તિ કેમ બગડે છે?

(લેખક-શ્રી. રમણીકલાલ ખંડુભાઇ દેશાઇ)

સેંકડે નેવું ટકા માણસો ખાવાપીવામાં તદ્દન બેદરકાર રહે છે. જ્યારે તમારૂં શરીર અસ્વસ્થ હોય ત્યારે જેમ બને તેમ ઓછો ખોરાક લેવો જોઇએ. જો ખોરાક ઘટાડવાથી તમારૂં શરીર સુધરે તો, માંદગીના સમયમાં લેવામાં આવતા ખોરાકમાં સહેજ વધારો કરો તો તંદુરસ્ત રહી શકશો. એક દિવસ નિરાહાર કાઢવાથી શરીર-ને નુકસાન થવાને બદલે ભેગા થયેલા નુકસાનકારક મળનો નાશ કરવાની તક મળે છે. એટલું તો ખાસ યાદ રાખજો કે, પોષણનો આધાર ખોરાકના જથ્થા ઉપર નથી, પરંતુ પચાવેલા ખોરાક ઉપર છે.

પચાવી શકાય તે કરતાં વિશેષ ખોરાક લેવાથી શારીરિક રચના ઉપર બોજો પડે છે અને પરિણામે શરીરમાં ઘણો મળ ભેગો થવાથી માથાનો દુ:ખાવો, અપચો અને અજીર્ણ વગેરે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

સહેલાઇથી પચાવી શકાય તેટલોજ (વત્તોઓછો નહિ) ખોરાક લેવાથી નબળા બાંધાના મનુષ્યો પણ દીર્ઘાયુષી થાય છે.

ખોરાકના પ્રમાણનો આધાર તમારી રહેણીકરણી અને ભરણ-પોષણના આધાર ઉપર રહેલો છે. જેમને વિશેષ અંગબળ વાપરવું પડતું હોય તેમને વધારે ખોરાકની જરૂર પડે, અને જેમને સાધારણ કામ કરવાનું હોય તેમને ઓછા ખોરાકની જરૂર પડે. અજમાયશી ખોરાકનું પ્રમાણ તેમજ કયો ખોરાક વિશેષ માફક આવે છે તે નક્કી કરવું. ઘડપણ નજીક આવવા સાથે આપણી કામ કરવાની વૃત્તિ ઘટે છે; એટલુંજ નહિ પણ આપણી પાચનશકિત મંદ થાય છે. માટે તે વખતે ખોરાક ઓછો લેવાની ટેવ પાડવી. પાછલી અવસ્થા-માં પચાવાય તેથી વિશેષ આહાર કરવાથી ઘણુંજ નુસાન થાય છે.

તમામ શરીરને માફક આવે એવો ખોરાક લ્યો. ખાવાપીવા સંબંધી ખાસ નિયમો હોતા નથી. પ્રત્યેક વ્યકિતની શરીરરચના-માં કંઇક ફેર તો હોય છે. જે એકને માફક આવે તે બીજાને ન આવે. ખાવાપીવા સંબંધી તમારી બુદ્ધિ અનુસાર નિયમો પાળો. કયી વસ્તુઓ ખાવાના ઉપયોગમાં ન લેવાય તે સંબંધી કંઇક સ્પષ્ટી-કરણ થાય તેમ છે. સ્વાદિષ્ટ ચીજો ચોક્કસપણે પાચનશકિતને માફક આવે એમ તો નથીજ. મિઠાઇ, તેજાનાવાળી વસ્તુઓ અને એવી બીજી સ્વાદિષ્ટ ચીજોનો ઉપયોગ ન થાય તો સારૂં. સાદો ખોરાક શરીરને અમૃતસમાન છે. મગજને નબળું બનાવે એવી એક પણ પીવાની વસ્તુનો ઉપયોગ કરો નહિ. તરસ મટાડવાને પાણી સિવાય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કોઇ પણ ચીજ ન વાપરો.

ચાવી ચાવીને ખાવું. ખોરાકનો બધો ભાગ પેટમાં પચતો નથી. પાચનક્રિયાનો ઘણો અગત્યનો ભાગ મોઢામાં થાય છે. પાચનક્રિયાનું મોઢાનું કામ પેટથી કદી પણ થઇ શકે નહિ. દાંતનો ઉપયોગ જોઇએ તેવો નહિ કરવાથી ઘણા મનુષ્યોને અજીર્ણ થાય છે. ચાવવાથી મુખરસ ઉત્પન્ન થાય છે, અને મુખરસ(સેલીવા)ના પાચનરસો પાચનક્રિયાનાં મુખ્ય કામો કરે છે. ખાધેલા ખોરાકનો ઝીણો લોટ થઇ જાય ત્યાંસુધી ચાવ્યા કરવું; ચાવેલો ખોરાક એટલો તો ઝીણો કરવો કે જેથી ગળે ઉતરતાં બિલકુલ હરકત પડે નહિ. ચાવીને ખાવાથી અજીર્ણ કે ઝાડાની કબજીઆત જેવા રોગો તમને કદી પણ થશે નહિ. જ્યાંસુધી ખોરાકમાં સ્વાદ હોય ત્યાંસુધી ચાવવાથી તેમાંથી પોષક તત્ત્વ મળે છે. એક દૂધના પ્યાલામાંથી પણ ધીરે ધીરે પીવાથી બેવડું પોષણ મળે છે.

ખાતી વખતે બિલકુલ ઉતાવળ કરવી નહિ.

ઉતાવળે ખાવાથી જોઇએ તે કરતાં અડધું પણ પોષણ મળવાને બદલે શરીરમાં નકામો કચરો ભેગો થાય છે. ઉતાવળ હોય ત્યારે ઓછું ખાવું, પરંતુ ખાવામાં ઉતાવળ કરવી નહિ.

ખાતી વખતે પાણી પીવું નહિ.

ખાતી વખતે પાણી પીવાથી પાચન રસો અને પાણી ભેગું થાય છે. અને તેમ થવાથી પાચનક્રિયાને નુકસાન પહોંચે છે. બની શકે તો જમ્યા બાદ પાણી પીવાની ટેવ રાખવી. સ્વભાવ શાંત રાખો, ઇંદ્રિયનિગ્રહ કરો, આનંદી બનો.

ક્રોધી સ્વભાવના માણસો કદી પણ દીર્ઘાયુષી કે તંદુરસ્ત થવાની આશા રાખી શકે નહિ. સ્વભાવના બગડવા સાથે શરીરમાં પણ બગાડ થાય છે. સ્વભાવનો ઉભરો શરીરને કંપાવે છે, એટલુંજ નહિ પણ જ્ઞાનતંતુઓ નબળાં કરે છે, પાચનશક્તિને બગાડે છે અને મગજને પણ માઠી અસર કરે છે.

શરીરને અને મનને ઘણોજ ગાઢ સંબંધ છે. વિચાર શરીરના દરેક કામને નિયમમાં રાખે છે. શરીરને તંદુરસ્ત બનાવવામાં મનના સંયમની પ્રથમ જરૂર છે.

નિયમિત બનો

જમવામાં, આરામ લેવામાં અને મળશુદ્ધિ કરવામાં નિયમિત રહેવાથી પાચનક્રિયા નિયમિત બને છે.

(તા. ૧૯–૫–૧૯૨૯ ના "બે ઘડી મોજ"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૪૦–બંધકોશ

(લખનારઃ–રા. શિવકુમાર ત્રિવેદી)

મારા સંસર્ગમાં આવનાર સેંકડે ૫ ટકા માણસોને સવારના ઉદાસીન ચહેરે પેટે હાથ ફેરવતા, અને છેવટે બીડી કે તમાકુ અને ખાસ કરી ચાનો આશ્રય લઇ દીર્ઘશંકા જવાની તૈયારી કરતા મેં જોયા છે. હરરોજ નિયમિત સમયે દીર્ઘશંકાની હાજત ના થવી, અપચો રહેવો અને દીર્ઘશંકાની હાજત થાય તો કઠણ (અને બકરીની લીંડી જેવી ગોળ ગોળ) હાજતનું ઉતરવું, આ બધી બંધકોશની નિશાનીઓ ગણાય.

બંધકોશનું દર્દ ગંભીર નથી, પણ બંધકોશનું દર્દ એટલું તો હઠીલું છે કે જે તેના શત્રુને હર વખતે હુમલાથી હેરાન કર્યા કરે છે. બંધકોશને ચાલુ સદીના નરભક્ષક રાક્ષસની પ્રતિમાસમ લેખવામાં કશી અતિશયોક્તિ નથી. જેમ આપણે સુધરતા ચાલ્યા, તેમ આપણો ખોરાક સુધર્યો, આપણી મિઠાઇઓ વધી અને મીઠાં પીણાં વધ્યાં, આપણી રહેણી કરણી કૃત્રિમ થતી ચાલી, શારીરિક શક્તિનો ખ્યાલ કરતાં શ્રમ અને શરમ આવવા લાગી. આ બધા સુધારાની ટોચ પર ચઢયા; પણ 'ચઢે તે પડે' તે કહેવત પ્રમાણે આપણે દુઃખ અને દર્દોની કયી ઉંડી ખાઇમાં પડયા છીએ તેનો ખ્યાલ કરવાનો આપણને અવકાશ મળતો નથી. શિક્ષિત અને અશિક્ષિત, રાય અને રંક બધાની નજરમાં ના આવતું આ બંધ-કોશનું દર્દ એટલું તો તીવ્ર છે કે જેને આવતાં વાર નથી લાગતી, એટલું તો ઘુસણીયું છે કે જેને વારે વારે હાંકી કાઢયા છતાં ઉપરાઉપરી હુમલા કર્યા કરે છે, અને આગળ ઉપર ઘર કરી બેસતાં બીજાં દર્દોને લેતું આવે છે.

ખોરાકમાં બેપરવાઇ એટલે બંધકોશની શરૂઆત. અંતરાત્મા ના કહે છતાં 'મોંના પાણી'ને વશ થઇ નઘટતો ખોરાક ખાવો; કાં તો સુધારાના હિમાયતી થઇ કે પછી સમાજમાં હલકા પડવાની બીકે સ્વાદિષ્ટ પીણાં પીવાં, મિત્રોની સાથે હોટેલોમાં જવું, ધંધા-રોજગારને અંગે ઠાંસી ઠાંસીને ખાઈ લેવું અને બધા કરતાં મજબૂત કારણ ખાવામાં અનિયમિતતા, આ બધાં કારણો કબજીઆતના દર્દને આમંત્રણરૂપ છે.

તર્કબુદ્ધિના આ જમાનામાં બીજી નજીવી બાબતો કરતાં ખોરાક અને શારીરિક પોષણ તરફ ધ્યાન અપાયું હોત તો કેટલાંક હઠીલાં અને ઘર કરી બેસનાર દર્દો હસ્તીમાંજ ના હોત.

મસાલેદાર અને મિઠાઇના ખોરાક બંધકોશને આણે છે અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જો બંધકોશ હોય છે તો તેમાં વધારો કરે છે. હું એમ નથી કહેવા માગતો કે, મિઠાઇ અને મસાલેદાર ખાવાની ચીજો અનુપયોગી છે. અલબત્ત, તેમની હાજરીથી ખોરાક સ્વાદિષ્ટ અને સુંદર બને છે, ને તેમાં કેટલાંક શરીરપોષક તત્ત્વો પણ છે; પણ બધા મસાલેદાર ખોરાક શરીરપોષક તત્ત્વો ધરાવે છે એમ તો નહિજ. ગળપણ વગરની ચીજ ગળે ઉતારવી મુશ્કેલ થઇ પડે, તદુપરાંત ગળપણનો સંબંધ ખોરાક પચાવવાના રસ ઉપર પણ છે; પણ હદ ઉપરાંતના ગળપણથી કેટલીક રસગ્રંથિને અઘટિત ને અજુગતો શ્રમ લેવો પડે છે. આથી શ્રમિત રસગ્રંથિઓ જોઇતો રસ આપી શકતી નથી અને આમ થવાથી ખોરાક પચવામાં હરકત પડે છે.

વ્યક્તિનો ખોરાક તેનો ધંધો, ઉંમર, શારીરિક સ્થિતિ, તેની જીંદગીની રહેણીકરણી વગેરે સ્થિતિ અનુસાર હોવો જોઇએ.

ખોરાક પછી પાણી લેવું.

પાણી જેવી નજીવી લાગતી વસ્તુ વૈદ્યકીય દૃષ્ટિએ મહાન સ્થાન ભોગવે છે. જમતી વખતે પાણી ક્યારે ક્યારે લેવું ? કેટલું લેવું ? વગેરે માટે ભિન્ન ભિન્ન મતભેદો છે; પણ બધા મતભેદોનું દોહન કરી જણાવીશ કે તો ખોરાક પ્રવાહી ના હોય તો ખોરાકના ગુણ પ્રમાણે પાણી લેવું જોઇએ. ચાવવામાં અને ખોરાક ગળે ઉતારવામાં પાણીની મદદ અમૂલ્ય છે. પણ જમતી વખતે બહુ અગર તો વારેઘડીયે પાણી પીનારાઓએ યાદ રાખવું જોઇએ કે, જમતી વખતે બહુ પાણી પીવાથી અમ્લપિત્તરસ અઘટતો—બહુ પાણી જેવો થઇ જાય છે; ને તેથી તેની અસર ખોરાક પચવવાપરત્વે નબળી પડી જાય છે; ને આથી બંધકોશની શરૂઆત થાય એમ સમજી શકાય. જમતી વખતે પાણી પીવું નહિ એમ તો છેજ નહિ; પણ ખોરાક અનુસાર હદમાં તો પાણી પીવુંજ જોઇએ.

જમતી વખતે ઉતાવળ કરવી તે પણ બંધકોશને આણનાર છે. અને ભૂલ તો મધ્યમ વર્ગનાજ લોકો કરે છે. વૈભવશાળી લોકો લહેજતે જમવાનો આનંદ ભોગવે; મજુરિયાત વર્ગ ટાઢા ચવડ રોટલા ચાવ્યા વિના ગળેજ ઉતારી ના શકે; પણ મધ્યમ વર્ગના લોકોને એવું કશું છેજ નહિ. ઉતાવળે ખાનારાઓના ખોરાકની સ્થિતિ તપાસીએ. ખાવાની ઇચ્છા અને ખોરાકની દૃષ્ટિ 'મોંમાં પાણી' લાવવા પૂરતી છે. મોંમાં પાણી છૂટવું તે જઠરમાં અમ્લપિત્તરસ તૈયાર છે તેના ચિહ્નસૂચક છે. ઉતાવળે ખાનારો અન્નને મોંમાં મૂકતાને વાર કાં તો પાણીના જોરે કે પછી મોંના અવયવોના હલનચલનથી અન્નનળીમાં હડસેલી મૂકે છે. આવી રીતે ચાવ્યા વગરનો અને સેલાવિયા (થુંક) રસ વગરનો ખોરાક જઠરમાં જઇ પડે છે. થુંક ખોરાકને ચીકણો બનાવે છે, તેમજ ખોરાકના સ્ટાર્ચ નામના પદાર્થ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પર પણ અસરકારક છે. ચાવ્યા વગરના ખોરાકમાં થુંકની અસર ખોરાક પર નથી હોતી, તેમજ અણચાવ્યા અને થુંકના મિશ્રણ વગરના ખોરાક પર અમ્લપિત્તરસ જોઇએ તેવી અસર કરી શકતો નથી. આથી બંધકોશને માનવદેહમાં પગરણ માંડવાનું સુલભ થઇ પડે છે.

મોટી ઉંમરનાં માણસો જેમને બંધકોશ થાય છે તેમના માટે કંઇક વિચારીએ. જેમ જેમ ઉંમર વધતી જાય છે, તેમ શારીરિક શક્તિ પણ નબળી થતી જાય છે. તે પ્રમાણે ખોરાકમાં પણ ફેરફાર થવો જોઇએ. નિવૃત્તિમય જીંદગીમાં આખો દિવસ બેસી રહેનાર, અને કામ કરવા તરફ અનિચ્છા થયા કરતી હોય તેવી વ્યક્તિઓએ તો શરીરપોષાક અને ઉંચી જાતનો ખોરાક લેવો બંધ કરવો જોઇએ; અગર તો તેવા ખોરાકમાં ઘટાડો કરવો જોઇએ. ભરજુવાનીમાં જે ખોરાક ચાલુ હોય તે ખોરાક ઉતરતી અવસ્થામાં ચાલુ રાખવો એ મહાન હાનિકારક છે. જો ખોરાકમાં ઘટાડો કે યોગ્ય ફેરફાર ના થાય તો જરૂરથી બંધકોશની શરૂઆત થવાની, શાથી કે ઉતરતી અવસ્થાએ પેઢાનાં સ્નાયુઓ ને આંતરડાં નરમ પડતાં જાય છે.

અને જો વાચકો એમ ધારી લેતા હોય કે, આ બધું લખાણુ પુરુષોપરત્વેજ છે તો તે ભૂલ છે. પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ કબજીઆતનો વધુ ભોગ થઈ પડે તેમ છે; કારણ કે તેમનું કાર્યક્ષેત્ર બહુજ સંકુચિત છે. તેમની જીંદગીનો લાંબો સમય ઉઠવા બેસવામાંજ વ્યતીત થાય છે. પણ સાથે સાથે મારે લખવું પડશે કે, સ્ત્રીઓ પોતાની શારીરિક સ્થિતિ સમજનાર ઉત્તમ વ્યકિતઓ છે. તેઓ બગડતી તબિયતને સુધારવા તરફ ધ્યાન દોડાવશે, અને પુરુષો બેપરવાઇમાં કાઢી નાખશે.

મજૂર, ખેડુત, અને બીજા શારીરિક કામ કરનારા માણસો તો બિચારા કારકુનો શેઠીઆઓ અને બીજા અચેતન જેવા માણસો કરતાં કબજીઆતથી ઓછા પીડાય છે બલ્કે બિલકુલે પીડાતા નથી. કેમકે તેમનો ધંધોજ તેમને ચંચળ રાખે છે.

વામકુક્ષીની પ્રથા—આવી આળસુ ટેવ પાડવી તે તો અયોગ્યજ ગણાય. તેવીજ રીતે જમ્યા પછી તરત કામ કરવા મંડી પડવું તે પણ અઘટિત છે. જમ્યા પછી કોણ પ્રફુલ્લિત નથી બનતું? પણ તે આનંદ ખોરાક પચાવવા તરફ જમા થવા દેવો જોઇએ. કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ ખાધા પછી તરતજ વાંચવા કે લખવા બેસી પડે છે. આથી શરીરના જે ભાગો આ કામ પ્રત્યે રોકાય છે તે તરફ લોહીનું ખેંચાણ વધુ થાય છે. આથી થોડુંક લોહી પાચન કરનાર અવયવોમાંથી ખેંચાય છે. આવી રીતે ખોરાકના પાચનકાર્યમાં આડ આવે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સાધારણ રીતે હરકોઇ જનને સવારના મળત્યાગ માટે ઇચ્છા થાય છે. છતાં દીર્ઘ શંકાની હાજતને રોકવી એ પણ કબજીઆતના કારણભૂત છે. મિત્રોની મંડળીમાં બેઠા હોઇએ કે વાતોનાં ગપ્પાંએ ચઢી ગયા હોઈએ; કંઇ કામ આવી પડયું હોય કે બેપરવાઇમાં હાજતની ઇચ્છા દબાવી દેવી પડે; આવા પ્રસંગો ઘણી વાર આવે છે. આવી રીતે હાજતને ગુદામાર્ગમાં દબાવી રાખવાથી ગુદામાર્ગના કેટલાક અવયવો મળને સંઘરી રાખતાં શીખી જાય છે. હવે જ્યારે પુનઃ મળત્યાગની ઇચ્છા થાય છે, ત્યારે પ્રથમ તે સંઘરી રાખેલા મળમાં વધારો થાય છે ને પછીજ મળનું દબાણ ગુદામાર્ગે થઇ શકે છે. આવી રીતે દિવસે દિવસે વધુ ને વધુ મળ ગુદામાર્ગના અવયવોમાં વધતો જાય છે. આનુંજ નામ કબજીઆત.

ખોરાક તરફ અરુચિ થાય એટલે ઘણીયે વ્યકિતઓ જુલાબને શરણે જાય છે; પણ હરઘડીયે જુલાબ લેવો તેય પણ કબજીઆતને આમંત્રણરૂપ છે. જુલાબ ભારે થયેલ પેટને હલકું પાડે છે એ વાત તો સાવ સાચી; પણ જુલાબ પછી ભૂખ્યા થયેલ પેટને સંતોષવા ઘણા માણસો આડું જોયા વગર પેટમાં ખોરાક ઓરે છે. જુલાબથી આંતરડાં શ્રમિત થયેલાં હોય છે. શ્રમિતને આરામની જરૂર હોય છે. પણ જ્યારે ખોરાક તેમની અંદર આવે છે, ત્યારે તેઓ પોતાની મેળે કામ કરવા મંડી પડે છે. આવાં અશક્ત આંતરડાં પાચનકાર્ય યોગ્ય રીતે કરી શકતાં નથી, તદુપરાંત શ્રમિત કામ કરે તો અંત નાશમાંજ આવે છે. તે પ્રમાણે તેઓના દુઃખની નિશાની કબજીઆત શરૂ થાય છે. આવી ભૂલ તો આપણે દુઃખની લાગણી કે પશ્ચાત્તાપ વિના કર્યાજ કરીએ છીએ. હવે તો કબજીઆત લાગે, જુલાબ લેવાય, પાછું પેટ ભરી ખવાય, પાછું કબજીઆત લાગે, પાછો જુલાબ લેવાય ને આવી ઘટમાળા ચાલ્યાજ કરે.

કસુંબાપાણી લેનારાઓ અને શક્તિવર્ધ્ધક દવાઓ ખાનારાઓને તો કબજીઆતનાં દર્દો થાયજ.

મનની ઉદાસીન વૃત્તિ, વેપારીઓના ધંધારોજગારની ચિંતા, વિદ્યાર્થીઓની ભણવાની ઉપાધિ વગેરે પણ હરકત તો કરે છેજ.

હવે કબજીઆતની ગહનતા અને ગંભીરતા જોઇએ.

બંધકોશ વનરાજની જેમ રૂની ગાદીવાળા પગની પેઠે દેહમાં પ્રવેશે છે ને જ્યારે તે દર્દ વનરાજની જેમ તરાપ મારે છે, ત્યારેજ વ્યક્તિને દર્દની જાણ થાય છે. આવા સમયે ચાંપતા ઉપાયો કવચિત્ નિષ્ફળ પણ જાય છે. સદા કામની ચંચળતા અને ચકોરતા બંધકોશને પગપેસારોજ ના કરવા દે. જુલાબ લેનારાઓ જો જુલાબ લેતા પહેલાં કબજીઆતના કારણનું પૃથક્કરણ કરી એકીકરણ કરે અને તેને માટે ચેતતા રહે તો તેમને જુલાબની જરૂરજ ન રહે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બંધકોશને દૂર કરવા કુદરતી અને સીધા સાદા ઉપાયો તરીકે ખોરાકમાં ફેરફાર, રહેણીકરણીમાં ફેરફાર, ચેતનવંતી કાર્યવૃત્તિ, ખુલ્લી હવામાં ફરવાનું વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. સવારના પહોરમાં ઉઠી ઉષઃપાન પણ લાંબા વખતે કબજીઆતને માટે કંઇક કરી શકે છે. તે સિવાય પાણી અને મધ પણ નાનાં બાળકો તેમજ યુવાનો માટે ઉત્તમ ગણી શકાય. એક ગ્લાસ ઠંડા કે ઉના પાણીમાં અડધું લિંબુ નીચોવી તે પાણી લેવું એ સૌમ્ય વિરેચન સમ હોઈ કબજીઆત દૂર કરી શકે. ઉતરતી અવસ્થાવાળા જે કબજીઆતના ભોગ થઇ પડેલ છે તેમને માટે તો ભારે અને કઠણ ખોરાક થોડો તથા તાજી શાકભાજી, ફળ, દૂધ વગેરે વિશેષ લેવું જોઇએ. તદુપરાંત મનની પ્રફુલ્લતા, આનંદી વાતો, જમવામાં નિયમિતતા, નિર્મળ ખોરાક વગેરે વૃદ્ધાવસ્થામાં કબજીઆત આણશે નહિ અને જો હશે તો તે દૂર કરશે.

કસરતબાજીઓ માટે કબજીઆતના નિવારાણાર્થે સર્વાંગાસન બતાવી શકાય.

(તા. ૨૪-૪-૧૯૩૨ ના "વીસમી સદી"માંથી)

૪૧-કબજીઆતનો કુદરતી ઉપાય

પાટણથી એક મિત્ર તેમની શારીરિક અસ્વસ્થતાની લાંબી હકીકત મોકલે છે; પણ આ આખાયે પત્રને ધ્યાનપૂર્વક વાંચતાં અમોને લાગે છે કે, આ મિત્રની મુખ્ય ફરિયાદ 'હઠીલી કબજીઆત' છે. તેમના શબ્દોમાંજ તેમનો કેસ રજુ કરીએ.

"પ્રથમ મને હઠીલી જૂની કબજીઆત છે. છએક મહિનાથી અપચો રહે છે. આથી ગેસ ઉત્પન્ન થઇ હૃદયને દબાણ લાગે છે, ઉંઘ બરાબર આવતી નથી અને સદંતર જ્ઞાનતંતુની પછાડ છે."

આગળ ઉપર તેમણે અંગત માહિતી આપી છે; પણ આ માહિતી કબજીઆતનાં મૂળ કારણો પર કંઇજ પ્રકાશ નાખી શકે તેમ નથી. આવી અધીં અને અપૂર્ણ હકીકત ઉપર અભિપ્રાય નજ આપી શકાય; છતાં પણ આવા પ્રકારનાં દર્દોનાં મૂળકારણોની સમીક્ષા કરવી અસ્થાને નહિ મનાય.

કબજીઆતનો એક ચિહ્‌ન માત્ર છે. પ્રથમ તો કબજીઆત વિષે દરેક જણે જરૂરી માહિતી મેળવી લેવી જોઇએ. એક વસ્તુ દરેક ડૉકટર તેમજ સામાન્ય માણસે યાદ રાખવાની છે તે એ કે, કબજીઆત એ રોગ નથી પણ એક ચિહ્‌ન છે. આમ કબજીઆતને ઉત્પન્ન કરનારાં કારણો જ્યારે બીજી જગ્યાએ હોય છે ત્યારે તેના એક ચિહ્‌નરૂપે આ દર્દ દેખાવ આપે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કબજીઆતના જન્મદાતાઓ—કેટલીક વખત તેનાં મૂળ-કારણો આંતરડાંમાં રહેલાં હોય છે. કેટલીક વખત તેનાં મૂળકારણો આપણા ખોરાકમાં સમાયેલાં હોય છે. કેટલીક વાર તેનાં મૂળકારણો આંતરડાંથી બહુજ દૂર આવેલા આપણા મગજમાં હોય છે. કેટલીક વાર તેનાં મૂળ કારણો આપણા રક્તમાં રહેલાં હોય છે, તેમજ કેટ-લીક વાર તેનાં મૂળકારણો પેટમાં આવેલી ગાંઠોમાં રહેલાં હોય છે. કેટલીક વાર લીવરનાં દર્દ પણ આ ચિહ્નને જન્મ આપે છે. તેમજ કેટલીક વાર જ્વર અથવા અન્ય દર્દોથી આ કબજીઆત ઉત્પન્ન થાય છે. સૌથી રસિક વસ્તુ એ છે કે, કેટલીક 'ટૉનિક' ઔષધિ લેનારા કબજીઆતની ફરિયાદ કરે છે ત્યારે તેનું મૂળ કારણ ટોનિક માં રહેલા લોહતત્ત્વમાં રહેલું છે.

કેટલીક વાર આપણે જે પાણી પીએ છીએ, તે પાણીમાં કબ-જીઆતનાં મૂળ રહેલાં હોય છે; તેમજ અનેક વેળા આપણી કાર્યપદ્ધતિ, આપણી કામ કરવાની પ્રથા, પેઢી પર બેસવાની જીંદગી કે આગ-ગાડીનો પ્રવાસ, એ સર્વ કબજીઆત ઉત્પન્નકર્તા છે.

વળી કબજીઆતનાં માતપિતાઓની નામાવલી અહીંથી અટ-કતી નથી. આ રોગને તો પિતા અને પિતામહો છે. અને નાનાં બાળકોની માતાઓ જ્યારે ખોરાક ખાવામાં ભૂલ કરે તો તેમનાં બાળકોને પણ કબજીઆત રહે છે.

પણ કબજીઆતનું પારાયણ આટલેથી અટકતું નથી. અનેક વેળા હવામાં ફેરફારો તેમજ વરસાદની અસર પણ કબજીઆતને ઉત્પન્નકર્તા છે; તેમજ હિંદમાં તો પાન, ચા અને કૉફી–પીણાના અતિરેકમાં કબજીઆતનાં સીધાં કારણો સમાયેલાં છે.

વર્ગીકરણ—આ બધાં કારણોની લાંબી હારમાળાને ટુંકાવી-એ તો જણાશે કે, તેનાં મૂળ કારણો ત્રણ મુખ્ય વિભાગમાં વહેંચાયેલાં છે. (૧) આંતરડાની નબળાઇ (૨) અયોગ્ય ખોરાક (૩) અને આ બે વસ્તુઓ સિવાયનાં અન્ય કારણોનો સમૂહ, આપણે કબજીઆતના કોઇ પણ કેસની સમીક્ષા કરીએ અને તેના ઉત્પાદન-નાં કારણોમાં ઉંડા ઉતરીએ તો અયોગ્ય ખોરાક અને આંતરડાંની નબળાઇ લગભગ ૮૦ ટકા જેટલા કેસોમાં મળી આવે છે. એટલે અમોએ કબજીઆતને ઉત્પન્ન કરનારાં કારણોના મુખ્ય ત્રણ વિભાગજ પાડ્યા છે.

આંતરડાંની નબળાઇ—કબજીઆત એટલે સામાન્ય રીતે જ્યારે આંતરડાં દિવસમાં એક વાર પણ શુદ્ધ ન થતાં હોય, ત્યારે વ્યક્તિ આપણને કહે કે તેને ઘણીજ ખરાબ કબજીઆત થઇ છે; પણ કેટલીક વ્યક્તિઓની ટેવ જુદી જુદી હોય છે. લેખકનો અનુ-ભવ છે કે એક વ્યક્તિ [illegible] દિવસમાં એક વાર શૌચ માટે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જવા છતાં તેના શરીરમાં કબજીઆતનું બીજું એક પણ લક્ષણ ન હતું. સામાન્ય રીતે એક મનુષ્ય ૨૪ કલાકમાં એક વાર મળ-શુદ્ધિ કરે છે. આ નિયમને સ્વાભાવિક ગણીએ તોપણ આ વિષય-માં બહુજ ઉંડી નજર નાખવાની જરૂર છે; કારણ કે અનેક વેળા આ ચિહ્ન આપણને અવળે માર્ગે લઇ જાય છે.

સામાન્ય નિયમ—તો પછી આપણે સામાન્ય નિયમ દાખલ સ્વીકારીશું કે, જો ૨૪ કલાકમાં એક વાર પણ આંતરડાંની શુદ્ધિ ન થાય તો આપણે સમજી લેવું જોઇએ કે, તે કબજીઆત છે. પણ હું આગળ ઉપર કહી ગયો છું તેમ આ નિયમમાં અપવાદ જેવું પણ ઘણું હોય છે. અને સામાન્ય રીતે આપણા દેશમાં તો ૨૪ કલાકમાં લગભગ બે કે ત્રણ વખત મળશુદ્ધિ થાય છે.

ખોરાકનો પ્રવાસ—આપણી અન્નનળીમાંથી ખોરાકનું ક્રમ પચન થાય છે, તેમાં કેવા કેવા રસનું મિશ્રણ થાય છે તે બધી દાકતરી વિજ્ઞાનની બાબત હોવાથી અહીં તો એટલોજ ઉલ્લેખ કરવો યોગ્ય થઇ પડશે કે, જ્યારે આપણે ખોરાક લઇએ ત્યારે તે ખોરાક છેક ગુદા સુધી પહોંચે ત્યાં સુધીમાં તેને લગભગ અઢાર કલાક લાગે છે. જો કે આ પ્રમાણનો ક્રમ આંતરડાંની શક્તિ પર અવલંબે છે, છતાં લગભગ સશક્ત શરીરમાં ૧૮ કલાકનો ક્રમ સારી રીતે જળવાય છે.

પ્રૉફેસર ટેલીબર્ટને લખેલા પુસ્તકમાં આ પ્રવાસનો વખત લગભગ સાડાઅઢાર કલાક આપવામાં આવ્યો છે; તેમજ પ્રૉફેસર હૉવેલના પુસ્તકમાં આ ક્રમ કંઇક ઓછો છે, છતાં સામાન્ય રીતે ખોરાકના આ પ્રવાસમાં ૧૮ થી ૧૯ કલાક જતા હોવા જોઇએ.

કબજીઆતની સારવારમાં આ વસ્તુ યાદ રાખવી ઘણીજ અગત્યની છે. કારણ કે આપણે આ પ્રમાણ ઉપર તો તેના ખોરાક-નો ક્રમ નક્કી કરી શકીએ એમ છીએ.

ખોરાક આ લાંબા પ્રવાસમાં પોતાની સર્વશક્તિદાતા વસ્તુઓ રક્તને આપી રહે છે અને માત્ર પછી આપણા ખોરાકમાં જે નકામું હોય, જેનો ઉપયોગ કરવાનું શરીરથી શક્ય ન બન્યું હોય, તેજ વસ્તુઓને શરીર બહાર ફેંકી દે છે. આ વસ્તુ પણ એટલીજ અગત્યની છે. કારણ કે જો આપણા ખોરાકમાં આપણે ફળ અને દૂધ લેતા હોઇએ કે આપણે એવાજ કોઇ પ્રવાહી ખોરાક ખાતા હોઇએ તો સંભવ છે કે આ વ્યક્તિને બે દિવસસુધી મળશુદ્ધિની જરૂર પણ ના પડે.

કોલનમાં કરામત—આંતરડાનો અંતભાગ જેને દાકતરો કોલન, અને રેકટમ કહે છે ત્યાં કુદરતે એવા પ્રકારની રચના કરી છે કે અમુક વજનનો મળ એકત્ર થાય તોજ પછી આપણને શૌચ જવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય. સાતતંતની આ અજબ દીસતી યોજના-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માં કંઇક અપૂર્વ શક્તિ રહેલી છે. અને તેથીજ મનુષ્યને માત્ર દિવસમાં એકજ કે બેજ વખત શૌચ જવાની સામાન્ય ઇચ્છા થાય છે.

આંતરડાંની આ આંતરિક રચના નિહાળ્યા પછી આપણને ખાત્રી થવી જોઇએ. કબજીઆતની સારવાર આંતરડાંને શક્તિવંત બનાવવામાં રહેલી છે. આંતરડાં જો શક્તિવંત થાય તોજ કબજીઆતનો ઉકેલ આવી શકે. આ દૃષ્ટિએ દાકતરસમૂહની પહેલી ફરજ એ છે કે. તેમણે કબજીઆતનાં મૂળ કારણોની સમીક્ષા કરી, તેનું યોગ્ય કારણ શોધી કાઢી, આખાયે પાચનતંત્રને કુદરતી માર્ગ પર મૂકવું.

આટલી પ્રસ્તાવના પછી આપણે આપણા મિત્રની ફરિયાદ પર આવવું આવશ્યક છે. હવે આ મિત્રને જૂની ફરિયાદ છે, અને તેમણે લગભગ અનેક પ્રકારનાં ઔષધો અજમાવ્યાં છે, છતાં પણ તેમની આ ફરિયાદ દૂર થઇ શકી નથી.

આથી આપણે દરેક જણે કબજીઆત ઉત્પન્ન ન થાય તે દૃષ્ટિએ અનુપાલન કરવાના સામાન્ય સિદ્ધાંતો જાણવા જોઇએ. પ્રથમ તો આંતરડાંને સશક્ત કરવા માટે કેટલીક કસરતો યોજાઈ છે. આવી કસરતો કરીને આંતરડાંની શક્તિ વધારવી જોઇએ.

આમ આંતરડાંની શક્તિ વધતાં આપોઆપ કબજીઆત દૂર થશે. આ ઉપરાંત દરેક વ્યક્તિએ ખાવામાં બહુજ નિયમન રાખવું જોઇએ. હમેશાં માત્ર બેજ વખત પચી શકે તેવા ખોરાક સારી રીતે પકાવીને આહાર કરવો જોઇએ. વારંવાર ખાવાની પડી ગયેલી ટેવને તિલાંજલિ આપી, ખોરાકમાં ઉગ્ર નિયમન દાખલ કરવાથી કાર્ય ઘણુંજ સરળ બની જાય છે.

તેમજ સવારમાં કોકળવળણા પાણીમાં એક લિંબુ નીચોવીને પીવામાં આવે તો પણ ઘણોજ જલદીથી આરામ થાય છે.

વળી આ ત્રણ મુખ્ય વસ્તુ પછી પણ શરૂઆતમાં ગુલાબનાં ફૂલને પાણીમાં ઉકાળી, તેમાં દૂધ નાખીને રાત્રે સૂતી વખતે અઠવાડિયા સુધી લેવાં જોઇએ.

ખાસ કરીને જ્યાં કબજીઆતે ઘર ઘાલ્યું હોય, જ્યાં વર્ષોથી આંતરડાં નબળાં પડી ગયાં હોય ત્યાં ઉપર દર્શાવેલી બધી સારવાર સાથેજ શરૂઆત કરવી જોઇએ અને અમોને ખાત્રી છે કે, પંદર દિવસમાં આ પદ્ધતિ પ્રમાણે આરામ થવોજ જોઇએ.

છેક છેલ્લી ઢબ પ્રમાણે—પેટને 'મેસેજ' કરવાની પદ્ધતિ પણ યુરોપમાં વપરાય છે; પણ મેસેજ કરવાની કળા હજુ આ દેશના ડૉકટરસમુદાયમાં સારી રીતે જાણીતી થયેલી ન હોવાથી અહીં તેનો ઉલ્લેખ કરવાનું યોગ્ય ધારતા નથી.

આ પદ્ધતિ ઉપરાંત હાલના બીજા પણ કેટલાક માર્ગ શોધી કાઢવામાં આવ્યા છે. કેટલાક કહોળ ખાવાની હિમાયત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરે છે, કેટલાક અર્ધકચરેલા ઘઉંની રોટલી ખાવાની હિમાયત કરે છે; પણ એ અર્ધવૈજ્ઞાનિક ઉપાયોમાં અમારી માન્યતા નહિ હોવાથી તેનો પણ અહીં ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો નથી.

તેમજ તમારી તો ખાત્રી છે અને એવો મારો અનુભવ છે કે, જો સવારમાં આંતરડાંને શક્તિવંત કરનારી કસરતો કરવામાં આવે, તેમજ ખોરાકમાં નિયમન કરનારી પદ્ધતિનું અનુપાલન કરવામાં આવે તો ગમે તેટલી જૂની કબજીઆતનો પણ ઉકેલ થઇ શકે છે.

અમારા એકલાનો નહિ પણ આખાયે વિશ્વમાં અગ્રણી ડૉકટરોનો પણ એજ અનુભવ છે કે, કબજીઆત માત્ર કુદરતી ઉપાયો દ્વારાજ મટવી શકય છે.

(તા. ૧૫-૨-૧૯૩૧ ના "પ્રજામિત્ર કેસરી"માંથી)

४२–सबरस–रामरस–मीठुं

(લેખકઃ–વૈદ્યરાજ ફતેહસિંહજી વિભાજી જાડેજા)

મીઠું એ દૈવી અમૃત વસ્તુ છે. ગુણમાં, ક્રિયામાં, ખોરાકમાં, દ્રવ્યગુણ તરીકે ઔષધતત્ત્વમાં ઉમદા રસાયનરૂપ કુદરતે કૃપાભાવે જ્યાં જુઓ ત્યાં સરળતાપણે હાજર રાખી ભંડાર ભરી રાખ્યા છે, જેથી રસરાજ તરીકે ગરીબ અને ગૃહસ્થને સરખી રીતે ઉમદા જીવનદાતારૂપ છે. મીઠા વિના ઘડી પણ દરેક ભોજનક્રિયાની બનાવટ વિરસ લાગે છે, જેથી (દળેલી) સાકરને બુરૂં કહેવાય છે, મીઠાને 'મીઠું' ગુણવાચક કર્મને લઇને સંબોધાય છે, જેથી સબરસ રામરસ, છ રસથી સ્વાદ, ગુણથી ગણેલ છે, જેથી જગન્નિયંતાએ મફત અનેકગણું બનાવી રાખી સર્વને સગવડતા કરી આપી છે. વળી તેના વિશેષનામ વિશેષ ગુણવાળા હોવાથી 'નિમક' નામ પણ બોલાય છે. લૌકિક ભાષામાં 'લૂણ' કહેવાય છે. વળી કર્તવ્યથી ઉલટા ચાલનારને નિમકહરામ કે લુણહરામથી તિરસ્કારવામાં આવે છે. ઘીહરામ નહિ, દૂધહરામ નહિ, એવી ઉમદા રસજીવન વસ્તુ પર ભાર દઇને લૌકિક વાણી કહેતી નથી ત્યારે લૂણહરામ કહેવાનું કેવો ઉંચો આદર્શ છે, તેનાં ગૂઢ તત્ત્વો કેવા સાચા ભાવનાં છે, તે આ લેખને અંગે વધારે વિવેચન કરવા જઈએ તો લેખ વૈદક સિદ્ધાંતનો હોવાથી લંબાણ થઇ જાય, તેથી સંક્ષિપ્તમાં ઉપરની વ્યાખ્યા શાસ્ત્રમત-પુરાવા વધારે નહિ લખતાં મૂળ સિદ્ધાંત આરોગ્ય, આનંદિત, આયુષ્યમાન, પરમકલ્યાણી, મફત અને ખર્ચ વિના, સરળતાવાળાં દૃષ્ટાંતોના નુસ્ખા આપી વૈદક ગુણની સમાલોચના કરીએ. કેમકે મીઠા વિના ખાદ્ય મોળું છે, મીઠું એ ઉમદા ઔષધિ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તત્ત્વનું સ્વરૂપ છે. તે જંતુઘ્ન અને દોષઘ્ન છે. રાસાયણિક રીતે દરેક ગામમાં મીઠાની પહેલી જરૂર પડે છે. ગૃહસ્થાશ્રમ ને આરોગ્યાશ્રમમાં કે કેમીસ્ટ્રીમાં મીઠા વિના ચાલતું નથી. પ્રથમ વિવાહ-પ્રસંગેજ વરરાજાને બ્હેન લૂણ ઉતારે છે એટલે શક્તિક્રિયા બતાવે છે. એથીજ હાલની મહાત્મા ગાંધીજી જેવાની વૃત્તિ પણ પ્રથમ મીઠા ઉપર દોરાઈ રહી. સર્વ નેતા તેને ઉત્તેજન દઇ રહ્યા છે; કેમકે જીવ, જંતુ, વનસ્પતિ આદિનો ખરો ખોરાક મીઠું છે. તે માટે વૈજ્ઞાનિક રીતે અનેક જાતની મીઠામાંથી શોધો થઇ છે. અનેક જાતની શક્તિ રાખી જીવિતસાધક વસ્તુ બનાવવા માટે તેના વિજ્ઞાનાચાર્યો રાતદિવસ જહેમત ઉઠાવી રહી તેના ગુણ અને અલૌકિક દૈવી શક્તિનું પ્રદર્શન બતાવી રહ્યા છે. ક્ષારતત્ત્વના પ્રયોગો અમેરિકા આદિ દેશોનાં ઔષધો પર ચાલી રહી ભયંકર દરદો મટાડયાના ને બગીચા આદિમાં તેમજ જમીનમાં તેના તત્ત્વરૂપ પૃથ્વી (દેહ)માં પણ વીજળી શકિત ભરી રહ્યાના દાખલા આપણાં ધર્મશાસ્ત્ર, વેદ, પુરાણ યા ઠામોઠામ ભરપૂર ભરેલા છે. આપણને અત્યારે કયાં પડી છે કે આપણા બાપદાદાએ કેવી ઉમદા પ્રાણદા વસ્તુ માટે પ્રાણ અર્પણ કરી પોતાના વંશવારસો માટે બતાવતા ગયા ને લખતા ગયા છે? "ગાંઠે ગર્થ દુઃખી થાવું વ્યર્થ." તો ગર્થરૂપ મીઠું સર્વ રીતે મોજૂદ છે છતાં દરેક બાબતમાં મૂંઝવણ વેઠી દુઃખ-દારિદ્રની યાતના સેવ્યા કરવી એ કેટલી અધોગતિ કહી શકાય !

કિંમતીમાં કિંમતી રત્નોની ભસ્મો જ્યાં કામ નથી કરી શકતી, પારદ જેને ખાસ રસરાજ કહે છે તે પણ હઠી જાય છે ત્યાં **સબરસ** જીવન અર્પી દે છે. આના દાખલા સર્પ, વિષ કે ઝેર બાબતમાં ઔષધિગુણમાં બતાવ્યા છે, તે જોવાથી જણાશે કે, મીઠું તો જીવનબુટ્ટી છે. તેના પર પ્રેમ વધ્યા વિના રહેશેજ નહિ; પણ જે વસ્તુ સસ્તી છે તેની કોઇ પરવા કરે નહિ. પણ તેવાં વસ્તુની ક્રિયાની યોજનાનું સ્વરૂપ બીજા રૂપમાં તો લાખોગણી કિંમતી મનાય છે.

મીઠાના ઔષધિગુણો

દાંતમાં ખેરી, અવાળું પર—મીઠું ઝીણું વાટી લૂગડે ચાળી દંતમંજન તરીકે દાતણ સાથે ઘસવાથી દાંતના રોગ અને અંદર જંતુઘ્ન તરીકે કામ કરી સારૂં કામ કરે છે, જેથી 'દાંતે મીઠું, ગુમડે પીઠું' કહેવત ચાલેલી છે.

સર્પવિષ ઉપર—મીઠું રૂપિયા એક ભાર દર કલાકે પાવાથી નિર્વિષ થઇ આસન્નમૃત્યુથી બચી જવાય છે. આથી નરમૂત્ર, કેળનો રસ વગેરેમાં મીઠાનાં તત્ત્વ હોવાથી ગુણ કરે છે ત્યારે એકલું મીઠું કેટલું કામ કરે, એ ઉપરથી નિશ્ચય થાય છે. વળી તમામ પ્રકારના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઝેર ઉપર નાખી નાખી યોજનાથી તમામ પ્રકારનાં ઝેર દૂર થઇ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. વિંછીના દંશ પર મીઠાના પાણીનાં પોતાં મૂકવાં, મીઠામાં પાણી, દંશભાગ બોળી રાખવો, કાનમાં તેમજ આંખમાં તેના પ્રવાહીનાં ટીપાં પાડવાં વગેરેથી ત્વરિત ગુણ થાય છે. તેમજ સોમલ, અફીણ આદિના તમામ જાતના ઝેર પર અમૃતરૂપ કામ બજાવે છે. ઝેરના દરદીને દર પા કલાકે કે શકિતઅનુસાર મીઠાનું પાણી પાયા કરવું. આથી ઉલટી થઇ ઝેરના દોષો દૂર થઈ જાય છે. કેટલીક અજ્ઞાની કહેવત ચાલે છે કે, મીઠું ખાનારને વિષ બહુ ચઢે છે, તે માન્યતા તદ્દન ખોટી છે; છતાં વૈદકશાસ્ત્રમાં કહેલ છે કે **विषस्य विषमौषधम्**-વિષનું ઔષધ વિષ છે, તો મીઠું યોગવાહી, અમૃતરૂપ, રામરસ એથીજ સંબોધેલ છે કે જ્યાં જે ગુણ ફાયદો જોઇએ ત્યાં તેવા સરસ ગુણ-ફળદાતા બતાવે છે.

કૉલેરા ઉપર—ભયંકર કૉલેરા ચાલતો હોય ત્યારે મીઠાનું પાણી પીવું, મીઠાના પાણીએ નાહવું તેમજ તેના દરદીને મીઠાનું પાણી મિનિટે મિનિટે રુચિ પ્રમાણે આપ્યા કરવું, જેથી જંતુઘ્નપણાના ને દોષઘ્નપણાના ગુણને લઇને જીવન બક્ષી આપી રાક્ષસના પંજામાંથી મુક્ત કરાવે છે.

બદહજમી-કબજીઆત ઉપર—મીઠાના પાણીની પીચકારી લેવી કે મીઠાનું પાણી જમ્યા પછી રૂ. ૦| ભાર પીવું.

ગુમડા કે ગ્રંથિ ઉપર—અપકવ ગુમડાં ફૂટતાં ન હોય ત્યારે મીઠાના પાણીનાં પોતાં મૂકવાં અગર લોપરી સાથે મીઠું વજનસર મેળવી, પોટીસ બનાવી બાંધવી. તે એકાદ બે રાતમાં પકાવી ફોડી નાખે છે.

દુષ્ટ વ્રણ-ધારાં પર લોશન—ખળખળતા (ગરમ) પાણીમાં મીઠું નાખી તે પાણીથી ધોઇ તેની વાટ માખણ સાથે કે મધના મીણ સાથે મેળવણી કરીને પૂરવી. આ મેળવણીથી રૂઝ આવી ધારાં સાફ થઈ પીડા મટે છે.

મગજની ગરમી પર—મીઠાના પાણીનાં પોતાં, સાથે થોડો નવસાર નાખી મૂકવાથી શાન્તિ થાય છે.

આંખના દુ:ખાવા ઉપર—મીઠું રતી એક, એલચી. રૂ. ૦|| ભાર અગર એકલા મીઠાનો સાથે ગુલાબજળ નાખી તેનાં ટીપાં નાખવાથી ફાયદો થાય છે.

કર્ણપાક પર—મીઠાના પાણીનાં ટીપાં નાખવાં; ત્વરિત ફાયદો કરે છે.

ઝામરા ઉપર—મીઠું ને ભેંશનું છાણ મિશ્ર કરી લોપરી બાંધવી, જેથી બળતરા, પીડા વગેરેને મટાડી સારો સુખકર ગુણ કરે છે.

વિસ્ફોટક, ચિત્રી, કરોળીઆ પર—દરિયાના પાણીએ સ્નાન કરવું. અગર ઘર આગળ મીઠાના પાણીએ નાહવું ને ફક્ત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ચોખાનો હવિષ્યાન્નનો ખોરાક લેવો. દવા તરીકે રતી એક મીઠું લીધા કરવું. એથી જલદી સારૂં થાય છે.

મૂઢમાર-કચ્ચર-સોજા ઉપર—મીઠાના પાણીનાં પોતાં પલાળી ભીનાં ભીનાં બાંધ્યા કરવાં, જેથી લોહીને સરખી રીતે હરવા ફરવાની ગતિ મળી કામ સારૂં કરી દરદ દૂર કરે છે.

બરોળ, પાંડ, પથરી ઉપર—મીઠાનું સ્વચ્છ જળ બનાવી એક કુંપામાં ભરી રાખવું. રાત્રે સૂતી વખતે બેઆનીભાર પીવું.

ન્યુમોનિયામાં કે ઈન્ફલ્યુએન્ઝામાં—મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા ને ચાર ચાર કલાકે મીઠાની કટકી સોપારીના કટકા જેટલી મોઢામાં રાખી રસ ગળે ઉતારવો, ને મીઠાને ખદખદાવી છાતી પર બંધાણ કરવું. તેમજ મીઠાની પોટલી બાંધી તેને ગરમ અંગારા પર તપાવી તેના વડે શેક કરવો. સારો ફાયદો થયાના દાખલા અનુભવેલ છે.

શરદી, પીનસ, કફ અને ઉધરસના વ્યાધિ પર—દમ પર અસર કરે છે. મીઠું રૂ. ૧ ભાર, તુલસીનો રસ રૂ. ૧ ભાર બન્ને સાથે પાણીમાં મિશ્ર કરી, સાથે મધ મેળવી દરદીની સ્થિતિના પ્રમાણમાં આપ્યાથી સારો ગુણ થાય છે.

અરુચિ પર—મીઠું, જીરૂં, બન્ને સાથે લઈ ખાંડી સરખે ભાગે સાકર મેળવી સ્વાદિષ્ટ પાચન તરીકે એકઆની લેવાથી અરુચિ મટે છે. મોળ-ઊબકો મટે છે.

ઉલટી થવા માટે અથવા બંધ કરવા માટે—ગરમ પાણીમાં ચમચી મીઠું મેળવીને વારંવાર આપવાથી ઉલટી થાય છે. તે બંધ કરવી હોય તો મીઠાની કટકી મોંમાં રાખવી. એથી તરતજ બંધ થઇ જાય છે.

સંધિવાયુ-પક્ષઘાત પર—મીઠાના પાણીમાં તે ભાગ રાત્રિ-દિવસ ઝબોળ્યા કરવો કે રાખવો કે મીઠાને પાણીમાં ખૂબ લસોટી રૂના પેલ કરી તે ભાગપર બાંધવાથી સારો ફાયદો કરે છે.

આવાં અનેક જાતનાં દરદો પર મીઠું એ રામબાણરૂપ દિવ્ય સિદ્ધ ઔષધ છે. બુદ્ધિને પ્રકૃતિ અનુસાર વાપરવાથી ધાર્યો લાભ વગર-મહેનતે અને વગર પૈસે લઇ શકાય છે, એવી શ્રેષ્ઠ ગુણપ્રદ ચીજ છે.

("વૈદ્યકલ્પતરુ"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૪૩-છોકરાંઓને છાનો ઉપદેશ

સૂવાનું સ્થળ અને પથારી માટે નીચે જણાવેલી હકીકત ધ્યાનમાં રાખવી.

(૧) સૂવાના સ્થળમાં સારી શુદ્ધ હવા આવવા દેવી. બારી-બારણાં ઉઘાડાં મૂકીને સૂવું.

(૨) સૂતા પહેલાં પેશાબ કરી આવવો.

(૩) વીર્યપાત વારંવાર થતો હોય તો સવારમાં ઉઠયા બરોબર પાંચ મિનિટ ઠંડા પાણીની ધાર ઇંદ્રિય ઉપર કરવી.

(૪) સવડ હોય તો પોતાને માટે સ્વતંત્ર એકાંત સ્થળમાં પથારી પાથરવી. પાથરવાની તળાઈ સાધારણ કઠણ કરવી, પણ તે બહુ નરમાશવાળી રાખવી નહિ.

(૫) ફાવે તે પ્રમાણે પાસાભેર સૂઇ રહેવું. ચતા અથવા ઉંધા સૂઇ રહેવું એ બરોબર નથી, કારણ કે તેથી ઇંદ્રિય ઉત્તેજિત થઇ, વૃત્તિ વીર્યપાત તરફ વળે છે. પાસાભેર સૂઇ રહેવાની ટેવ પાડવી એ ઘણું સરળ છે. પાટીનો પટો અથવા ઝીણી બારીક પટ્ટી કમરના ભાગમાં એવી રીતે બાંધવી કે, ગાંઠ પાછળના પાસે વળી શકે. તાત્પર્ય એ છે કે, ઉંઘમાં કદાપિ ચતા થઇ જવાય તોપણ ગાંઠ ખુંચવાથી જાગી જવાય, જેથી વિક્ષેપ આવી શકે નહિ.

(૬) બીજો ઉત્તમ માર્ગ એ છે કે, સ્વપ્નાં આવવાનો વખત જે ૨ થી ૫ સુધીનો છે તે વખત વાંચવા માટે અથવા ખરેખરી ગાઢ નિદ્રા માટે મુકરર કરવો, એટલે સ્વપ્નાવસ્થા પ્રાપ્ત થવાનો સમય આવી શકવાનો નથી. જાગી જવાય તે વખતે પેશાબ કરવા જવાની આદત રાખવી.

ઉપર દર્શાવ્યા ઉપરાંત ઉપયેાગી એવી બીજી બે સામાન્ય સાધારણ સૂચનાઓ છે તે ઉપર પણ લક્ષ આપવાની ખાસ અગત્ય છે.

(૭) ગમે તેમ થાય પરંતુ ગુહ્ય ઇંદ્રિયને હાથ લગાડવાનો સ્વભાવ સારો નથી, માટે તેવી ટેવ પડવા દેવી નહિ.

(૮) સારા વિચાર વગર બીજા વિચારોમાં લક્ષ જવાદેવું નહિ. ઘણાં છોકરાંઓના મનમાં ખરાબ વિચારો આવે છે, પરંતુ સારા છોકરાઓ તે તરફ ધ્યાન આપતા નથી. મનમાં વિલક્ષણ ચિત્રો અથવા નકામી વાતો વિષે વિચારો આવે તો તેને સર્પની પેઠે વેગળા કરી નાખવા. આ પ્રમાણે કરવાથી સ્વપ્નાવસ્થા બંધ થશે.

"શરીરમાં ગમે તેટલી ધાતુ વધે, પણ તેનાથી કોઇ પ્રકારે ઉપાધ થઇ શકતી નથી. જો મન સ્વાધીનમાં ન રહે અને વૃત્તિ વિહ્વળ થાય તોજ નુકસાન થાય છે. કહેવાનો સારાંશ એ છે કે,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ધાતુ વધવાથી રોગ થતો નથી, પરંતુ મનોવિકારની વૃત્તિ વિહ્વળ થવાને લીધે રોગ પેદા થાય છે.

(૯) બાર વરસની વયથી તે પચીસ વરસની ઉંમર સુધી ૧-વિષયી મિત્રો સાથે ગાઢો સંબંધ, ૨-સ્ત્રીના સ્વરૂપનું અને તેણીના ગુણનું વર્ણન, ૩-નાગરિક કાદંબરીઓ, ૪-નાટક અને નોવેલો વગેરે વાંચવાં અને તેના પ્રત્યક્ષ થતા પ્રયોગો જોવા, ૫-વિષયની વાતો હાસ્યવિનોદમાં કહેવી વગેરે બાબતો વર્જ્ય કરવી. શરીરમાં વધેલી ધાતુ ન વપરાવાને લીધે શરીરમાં રોગ થાય છે, એવી સમજણ ખોટી હોઈ વિષયવાસનાને વધારનારી અને અતિશય નુકસાન કરનારી છે. સુખમય જીંદગી ગાળવાનાં મુખ્ય સાધનરૂપ જે ધાતુ છે તેને જે વયમાં એકત્ર કરી ભંડાર ભરી રાખવો જોઇએ, તેને બદલે વિષયવાસનામાં તલ્લિન થઇ જઇ વાપરી નાખી, તાત્કાલિક સુખ ભોગવે છે; પરંતુ મનોવિકારની વિફરેલી વૃત્તિને વશ કરી, દીર્ઘાયુષ્ય સુખમય નિર્ગમન કરવા સારૂ લવલેશ પ્રયત્ન આદરતા નથી, એ અત્યંત દિલગીરી દર્શાવનારૂં છે એમ અમારે ડીંમડીમ વગાડીને કહેવું પડે છે.

મુષ્ટિમૈથુનની કુટેવમાંથી મુક્ત થવાનો ઉપાય

અજ્ઞાનતાને લીધે નુકસાનકારક મુષ્ટિમૈથુનની કુટેવમાં કળી ગએલાઓએ તેમાંથી મુક્ત થવાની ઇચ્છા હોય તેમણે નીચે જણાવેલી સૂચનાઓનું અવશ્ય મનન કરવું.

(૧૦) પ્રથમ દર્શાવેલી પ્રત્યેક સૂચનાઓનું તેમણે કાળજીપૂર્વક પરિપાલન કરવું. સ્વાભાવિકપણે સ્વપ્નાં આવે તો વિશેષ ગભરાવાનું કારણ નથી; પરંતુ કુક્રિયાની કુટેવના અભ્યાસને લીધે રાત્રિએ જો વીર્યપાત સ્વપ્નાવસ્થામાં થતો હોય તો પ્રથમ કુટેવ કાઢી નાખી પછી સ્વપ્નાં ન આવે તેવા યોગ્ય ઉપાય યોજવા તજવીજ કરવી.

(૧૧) કુક્રિયાની કુટેવમાંથી મુક્ત થવાની જો કોઇ એકાદ છોકરાના મનમાં ઇચ્છા હશે, તો તેનો ઉત્કૃષ્ટ ઉપાય તે ટેવ ત્યાગ કરવા સારૂ અડગ નિશ્ચય આદરવો એ છે. નિશ્ચય અંતઃકરણથી બરાબર થયો નહિ હોય તો તે કુટેવ પુનઃ તેને વળગ્યા વગર રહેવાની નથી. માટે કુટેવની કુક્રિયાનાં ખરેખરાં ઘોર પરિણામનો અંતઃકરણમાં ઉંડો વિચાર કરી એક વખત દૃઢ પ્રતિજ્ઞા કરવી અને તે હમેશાં સારૂ સ્વીકાર કરી લેવી. એ વગર અન્ય ઉપાય તેમને તેમાંથી મુક્ત કરાવનારો નથી. કુટેવ જેટલી વધારે અને જેટલા વધારે દિવસની હશે, તેટલો વધારે વખત તેને છોડવાને લાગશે અને તે છોડવા સારૂ પ્રયાસ પણ વધારેજ કરવો પડશે. સાધારણ સામાન્ય કુટેવ ટળી જાય, તોપણ તે ટેવ જેમ બને તેમ સમૂળગી અંતઃકરણમાંથી અળગી થાય તેને સારૂ જે કંઈ કરવું ઘટે તે કરવા તૈયાર રહેવું જોઇએ. કારણ કે અઠવાડિયું, મહિનો અથવા વરસ દિવસ થઈ જાય, વર્ષો-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નાં વર્ષો વીતી જાય તોપણ કુટેવનો મોહ છોડી દેતાં છૂટી શકતો નથી. મોહ ન જાય પરંતુ પોતે કરેલા દૃઢનિશ્ચયનો ત્યાગ કરવો એ વાજબી નથી. કુક્રિયાની કુટેવ કાઢવા જે પ્રમાણે પરિશ્રમ કરવામાં આવશે તે પ્રમાણે તેમાંથી મુક્ત થવાનો વધારે સંભવ છે.

(૧૨) જે વિદ્યા વગરના છે, કામી છે, લોભી છે, દાંભિક છે, મોજી છે અને ગર્વિષ્ઠ છે એવા દુષ્ટ માણસોના સ્વપ્નામાં સુદ્ધાં નીતિ અને ધર્મ એ બે વસ્તુ શું છે તે સમજવામાં આવતું નથી. તેથી તેઓ જૂઠું બોલે છે, ન ખાવાલાયક પદાર્થો ખાય છે, ન પીવા જેવી વસ્તુઓ પીએ છે અને નાના પ્રકારનાં વ્યસનોને વશ થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ તેને તાબે થવાને તેમને શ્રમ કરવો પડતો નથી કે વખત વ્યતીત થતો નથી; પરંતુ દર્શાવેલી ખરાબ ટેવો છોડવી ઘણી મુશ્કેલ પડે છે અને તેમાંએ વળી કેટલીક પડેલી કુટેવો છોડી છૂટી શકતી નથી. એટલા સારૂ સૂચવવામાં આવે છે કે, આવા દુર્ગુણવાળા મિત્રોની સોબત કદાપિ કરવી નહિ, તેમણે વિસ્તારેલી જાળમાં ઝંપલાવવુ નહિ અને શ્રેયસંપાદનનાં સાધનો સાધ્ય કરી લઇ જીવનને સફળ કરવું.

(૧૩) ખુલ્લી હવામાં નિરંતર નિદાન નિયમિતપણે બે કલાક સુધી બરાબર રીતે વ્યાયામ કરવો.

(૧૪) હમેશાં ટાઢા પાણીથી નાહવું સારૂં છે. નિરંતર ટાઢા પાણીએ નાહવાથી પ્રકૃતિ ઠીક ન રહે તો અઠવાડિયામાં એકાદ દિવસ પણ ટાઢા પાણીથી નાહવું જોઇએ.

(૧૫) રાત્રિએ ઘણું મોડું જમવું નહિ અને ભૂખ હોય તેના કરતાં નિત્ય ચાર કોળીઆ ઓછા ખાવા; તેમાં પણ રાતે તો જેમ ઓછું ખવાય તેમ સારૂં છે. કોઈ પણ પ્રકારનો માદક પદાર્થ પીવો નહિ. (થવાનું હશે તે થશે એમ કહી ચા–કૉફી બિલકુલ પીવાં નહિ.)

(૧૬) હમેશાં ઝાડો સાફ આવે તેને માટે કાળજી રાખવી.

(૧૭) જનનેંદ્રિયની જગ્યામાં જો વારંવાર ખંજવાળવું પડે તો વૈદ્યની સલાહ લેવી. ખંજવાળવું કેમ પડે છે? એમ વૈદ્યને કહેવામાં જરાકે ડરવાનું કંઈ કારણ નથી. ખંજવાળ આવવાનું કારણ સામાન્ય પણ હોય અને અગત્યનું પણ હોય છે, પણ વૈદ્યની સલાહ લેવી એ શ્રેયકર છે. કારણ કે એવી બાબતમાં યોગ્ય ઉપાય યોજવા વૈદ્ય વગર બીજા કોઇ ખરેખરી સલાહ આપી શકતા નથી.

(૧૮) જનનેન્દ્રિયના અગ્રભાગ ઉપરની ત્વચા હમેશાં પાછી હઠાવી અંદરનો ભાગ ઠંડા પાણીથી બરાબર ધોઇ નાખવો. આ ભાગ ઉપર સફેદ રંગનો ચીકણો પદાર્થ રોજ જામે છે. જો તે બરાબર ધોઇ નાખવામાં ન આવે તો ત્યાં આગળ ઘણી ખજવાળ આવે છે, તે ખજવાળ શાથી આવે છે તે ન સમજવામાં આવ્યાથી ત્યાં આગળ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હાથ લગાડવાનો અનિવાર્ય મોહ ઉપસ્થિત થાય છે. આ ધોળી વસ્તુ છે તેજ વીર્ય છે એમ સમજી તરુણ માણસો ઘણી વાર ગભરાય છે, પરંતુ આ પદાર્થ સાથે વીર્યનો જરા પણ સંબંધ નથી. ખરેખરો પવિત્ર માણસ હોય છે તેનું શુદ્ધ પવિત્ર વર્તન હોવા છતાં પણ આ ઠેકાણે ધોળા રંગનો થર બાઝે છે. માટે જો તે ધોઇ નાખવામાં ન આવે તો તેને લીધે ત્વચાના અનેકાનેક રોગો ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ રહે છે.

(૧૯) નાહતી વેળાએ ગુહ્યસ્થાન નિરંતર સાબુ લગાડી ધોઇને સ્વચ્છ કરવાનો મહાવરો રાખવો. કેટલાક શરમાળ છોકરાઓ આ ગુહ્ય ભાગ ધોઇને ચોખ્ખો કરતા નથી તેથી તેમને દરાજ, ગરમી વગેરે ત્વચાના રોગો થાય છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ જે જગ્યાએ વારંવાર હાથ લગાડવો વાજબી નથી, ત્યાં આગળ ખજવાળ આવવાથી હાથ લગાડવો પડે છે.

(૨૦) રાત્રિએ સૂતી વખતે ધોયલો સ્વચ્છ લંગોટ પહેરીને સૂઇ રહેવું. ઘણાખરા મનુષ્યો કહે છે કે, લંગોટ પહેરીને સૂઇ રહેવાથી નામર્દાઇ પેદા થવાની ધાસ્તી રહે છે, પરંતુ તેમનું આ કહેવું ઉચિત નથી. કુટેવને કમી કરવાના કામમાં લંગોટ ઉપકારક થઇ પડે છે. રાત્રિદિવસ લંગોટ પહેરી રાખવો એ અત્યંત શ્રેયકર છે.

("વ્યાયામ" માસિકમાંથી)

૪૪—લાઠીમાર અને તેની સારવાર

આજકાલ હિંદુસ્તાનમાં લાઠીમારનો અનુભવ ઘણાએક ભાઇઓને થઇ ચૂક્યો હશે. આ લખનારને પણ પોતાના થોડાક મિત્રો કે જેઓ લાઠીનો સ્વાદ ચાખી આવેલા તેમની સારવારનો પ્રસંગ આવેલો અને તે વખતે જે ઉપાયો કામે લાગેલા તેનો થોડોક અનુભવ અહીં જરૂરી સમજી બીજાને માર્ગદર્શક થાય એ હેતુથી લખવામાં આવે છે. અહીં જે ઉપાયો વપરાયલા તે વિદેશી હતા તેથી જે દવાઓ વપરાયલી હતી તેનોજ અત્ર ઉલ્લેખ કરવામાં આવે છે.

ઘા વાગી લોહી નીકળવું—લાકડી વાગવાથી તે જો જોરમાં લાગી હોય તો લોહી નીકળવા માંડે છે, અને તે વખતે લોહી બંધ કરનારી અને જખમને સડતી અટકાવે તેવી દવા તરીકે ટીંચર બેનઝોઇન યાને લોબાનનું અર્ક (સ્પીરીટવાળું) પોતું ભરી મૂકવાથી લોહી બંધ પડે છે, અને જખમ બંધ થઇ જાય છે.

ઘા વાગવાથી ગાંઠો થવો—આવો માર હાડકાં ઉપર વધારે દરદ કરે છે. માંસવાળા ભાગમાં જો કે વાગે તો દરદ થાય છે ખરૂં,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પણ તે બહુ નથી હોતું. આવા ગાંઠા ઉપર પ્રથમ ટીંચર આયો-ડિન લઇ લગાડી દેવું, ત્યાર બાદ એકસ્ટ્રેકટ બેલેડોના કે જેમાં ગ્લીસરાઇન મેળવી નરમ લેપ જેવું કરેલું હોય તે લગાડી ઉપર રૂ ચોપડી પાટો બાંધી દેવો અને શેક આપવો, જેથી બંધાઇ ગયેલું લોહી છૂટું પડી દરદ શાંત થશે.

સાધારણ લાઠીમાર—સામાન્ય લાઠી વાગે છે ત્યારે રાતા રંગના ડાઘા અને સહેજ દરદ તથા થોડો સોજો હોય છે. આવી સ્થિતિ હોય ત્યારે ફક્ત ટીંચર આયોડિન દહાડામાં બે ત્રણ વાર લગાડવું અને થોડો શેક કરવો, કે જેથી તરતમાં આરામ થઇ જાય છે.

કચરાઇ જવું—કેટલીક વાર લાઠીથી અથવા બીજે કંઇ સખત માર વાગવાથી અમુક ભાગ કચરાઇ ગયેલો જણાય છે. આ વખતે જરા સંભાળપૂર્વક ઉપાય કરવાના હોય છે. આવા દરદીને અગાઉ બતાવેલા ત્રણ પ્રકાર કરતાં વધારે આરામની જરૂર રહે છે અને તેને ઉપાયો પણ બહુ સાવચેતીવાળા કરવાના હોય છે.

આવા કચરાયલા ભાગને પ્રથમ કારબોલીક લોશનથી ધોઇ લેવો. અને વહેતું લોહી બંધ કરવા માટે ટીંચર બેનઝોઈનથી સાફ કરી પોતું ભરી ત્યાં રાખવું. તેથી લોહી બંધ થઇ જાય ત્યારબાદ આયડોફોર્મ નીગોઝ ભરી પાટો બાંધી દેવો. પાટો બાંધ્યા પહેલાં જરૂર પડે તો બોરીક એસિડના મલમની પટી પણ મારી દેવી. ખાસ કરી પરૂ ન થાય અને તે ભાગ જલદી સંધાઇ જાય તેવા ઉપાયો કરવા અને દરદીને આરામ આપવો.

મૂર્ચ્છા આવવી–કેટલીક વાર ગભરાટથી કે વધારે માર પડવાથી માણસ ગભરાઈ જાય છે અને તે વખતે જરા સાવધાનીપૂર્વક ઉપચાર કરવાની જરૂર રહે છે. આ વખતે મગજ પર બરફનો ઉપયોગ કરવો, આંખે ઠંડુ પાણી છાંટવું. હુંશિયારી લાવ્યા બાદ તરતજ દ્રાક્ષાસવ પાઇ દેવો અને તેને સીધી હાલતમાં ખાટલા પર સૂવાડી દેવો.

આવી રીતે ઉપર બતાવેલા ઉપચારો કોઇ સામાન્ય માણસ પણ સમજીને કરી શકે તેવા છે અને તે માત્ર તાતકાળિક સારવાર-માં કે સ્થાયી સારવારમાં ઉપયોગી થાય તેવા છે. જરા સમજીને કરવાની જરૂર છે. × × × × અહીં તો ચાલુ વિદેશી ઉપાયોજ બતાવેલા છે.

(જાન્યુઆરી–૧૯૩૧ના "આરોગ્યસિંધુ"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૪૫-કાળા દાણા

સંસ્કૃતમાં એનાં પુષ્પ અને બીજના વર્ણ ઉપરથી આનું નામ **નીલપુષ્પી, કૃષ્ણબીજ** અને શ્યામબીજ કહેવામાં આવે છે. આ દાણા હિંદુસ્થાનમાં ફારસ અથવા અરબ પ્રદેશમાંથી આવેલા જણાય છે. કેમકે તેનેા ઉલ્લેખ આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથેામાં જોવામાં આવતેા નથી.

એને હિંદીમાં કાલા દાના, મિરચાઇ, બંગાલીમાં નીલકલમી તથા ગુજરાતીમાં ભમરવેલ અથવા કાળાદાણા કહે છે. સિંધીમાં આ બીજને વલ ધતુરાનાં બીજ કહે છે અને તે બજારમાં ગાંધી લેાકેાને ત્યાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળે છે.

આ એક પ્રકારની વેલ છે અને તે ખેતર તથા વાડીઓની વાડમાં થાય છે. ખાસ કરી ચેામાસામાં વરસાદ પડતાંજ આ વેલા થાય છે અને તે ભાદરવા માસમાં સૂકાવા આવે છે. તે વખતે વેલામાંથી પાકેલાં બીજનેા સંગ્રહ કરી લેવાય છે. આ બીજને કાળા દાણા કહે છે.

કાળાદાણાની વેલમાં એક પ્રકારનાં ફળ થાય છે. એ ફળમાં ત્રણથી પાંચ દાણા (બીજ) નીકળે છે. એનેા રંગ કાળેા અને આકાર ચપટા જેવેા ધારવાળેા હેાય છે. એનાં ફૂલ તથા પાન પર એક પ્રકારની રૂંવાટી પણ હેાય છે. પાન સામસામે થાય છે. ફળનેા આકાર ભમરડાને મળતેા હેાવાથી ગામડાના લેાકેા આ વેલને ભમરગરીઆનેા વેલેા કહી એાળખે છે. દવાના કામમાં આ ફળનાં બીજ વપરાય છે. અંગ્રેજીમાં જાલવની વસ્તુ જુલાબ માટે વપરાય છે તેજ વર્ગની આ વનસ્પતિ હેાય તેમ મનાય છે.

ગુણધર્મ—સેાજા, ઉદરરેાગ, જ્વર, કૃમિ, કબજીઆત, પ્લીહા, શિરશૂલ, આફરેા, ઉદાવર્ત વાયુ અને જીર્ણજ્વરને મટાડવાનેા ગુણ આ બીજમાં છે. વાયુ મટાડે છે, દસ્ત સાફ લાવે છે, લગભગ જે ગુણ નેપાળામાં જુલાબ માટે જણાય છે તેવાજ ગુણ આ દાણામાં છે; જ્યારે નેપાળાના અવગુણ આમાં મુદ્દલ નથી. એથી તે સૌમ્ય રેચક ગણાય છે. એના ઉપયેાગથી સારેા જુલાબ લાગે છે, કંઇ પણ હેરાનગતિ થતી નથી.

જુલાબ માટે—(૧) કાળા દાણા તેા. ૩, સિંધવ તેા. ૩ અને સુંઠ તેાલા ૪ નું બારીક ચૂર્ણ કરી લેવું. પ્રમાણ ૦ા થી ૦ાા તેાલેા પાણી સાથે લેવું. ઉપરથી ગરમ પાણી પીવું. અથવા કાળા દાણાના બીજને થેાડાક ઘીમાં શેકી વાટી રાખેા. તેમાંથી ૦ા તેાલેા કે ૦ાા તેાલેા ગરમ પાણી સાથે લેવાથી ૨ થી ૩ સાફ દસ્ત આવે છે. આ જુલાબ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લાગ્યા પછી ખીચડી-ઘી ખાવા આપવું.

(૨) કાળાદાણાનું ચૂર્ણ તો. ૭ાા તથા આમલીનું સત્ત્વ તોલા ૭ાા અને સુંઠ તો. ૦ાા સાથે મેળવી રાખવું. તેમાંથી ૦ાા તોલો લેવાથી ઉત્તમ જુલાબ લાગે છે.

સૂચના—ગામડાના માણસોને આ દવા સહેલાઇથી મળી શકે છે, એટલુંજ નહિ પણ જરા કઠણ પ્રકૃતિવાળા માણસને તે વધુ અનુકૂળ પડે છે. જૂના રોગોમાં, સોજામાં, ઉદરરોગમાં, શિરદર્દ-માં અને જીર્ણજ્વરમાં આ દવા લેવાથી પેટ સાફ થઇ અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, ભૂખ લાગે છે, શરીર શુદ્ધ થાય છે અને નવું લોહી દેખાવા માંડે છે.

(જાન્યુઆરી-૧૯૩૧ના "આરોગ્યસિંધુ"માંથી)

૪૬-ગામડાંના સાદા ઉપાય

જીર્ણજ્વર ઉપર:—અતિવિષની કળી અને આદુ છાશમાં ઘસીને દિવસમાં બે વાર મધ નાખીને ચટાડવું. આ ઉપચાર સાત થી એકવીસ દિવસ કરવાનો છે.

આંખમાં શ્વેત ફૂલું પડે છે તે ઉપર:—ધોળી ગાયના દૂધમાં સુંઠ ઘસી આંખમાં અંજન કરવાથી ૭,૧૪ કે ૨૧ દિનમાં ફૂલું મટે છે.

આંખના ફૂલા નો ઉપાય:—રવીવારે અઘેડાનું મૂળ લાવી તેને મધમાં ઘસી તેનું સવારસાંજ બે વાર, આંખમાં અંજન કરવું. આ ઉપાય સાત દિવસ સુધી અને એક વરસથી વધુ વખતનું ફૂલું પહેલું હોય તો ૨૧ દિવસ સુધી કરવાનો છે.

કૃમિ ઉપર:—બાળકોના પેટમાં કૃમિ (જીવડા) થાય છે તેના ઉપર વાવડીંગનું ચૂર્ણ ઉંમરના પ્રમાણમાં એક રતીથી એક વાલ જેટલું સવારસાંજ બે વાર મધ સાથે આપવાથી પેટમાં થતા કૃમિ નાબુદ થાય છે અને બાળકોનો જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.

પેટના દુખાવા ઉપર:—(૧) હીંગ, હળદર અને સંચળ, ત્રણે સરખે ભાગે લઇ ખાંડી કપડેથી ચાળી એકથી બેઆનીભાર દિવસ-માં એકથી બે વાર પાણી સાથે લેવું. (૨) સુંઠ, હળદર અને પાપડ-ખાર, ત્રણે સરખે ભાગે લઇ ખાંડી કપડેથી ચાળી એકથી બેઆની-ભાર ચૂર્ણ ગોળ અથવા પાણી સાથે લેવું. (૩) અજમો, જીરૂં અને સંચળ, સરખે ભાગે લઈ ખાંડી બે-આનીથી પાવલીભાર ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું. (૪) સુવાદાણા, મેથી અને મીઠું, ત્રણે સરખે ભાગે લઇ ખાંડી ચૂર્ણ કરી એકથી બેઆનીભાર દિવસમાં એકથી બે વાર પાણી સાથે લેવું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મધુમેહ ઉપર:—જાંબુના ઝાડની અંતરછાલ પાંચ તોલા લઇ ખાંડી તેનો રસ કાઢી, તે રસમાં સુખડ ઘસીને દરરોજ સવાર-સાંજ બે વાર પીવું. અથવા (૨) જાંબુના ઠળીઆ સુકાવી તેનું ચૂર્ણ કરવું. આસોપાલવના ઝાડની છાલના બે તોલા રસમાં બે વાલ એ ચૂર્ણ દિવસમાં બે વાર પીવું. **પથ્યાપથ્ય**—બને તેમ ગાયના દૂધનો ઉપયોગ વધારે કરવો. બજારની મિઠાઇ કે ગાંઠીઆ, ભજીયાં વગેરે તળેલો ખોરાક બનતાં સુધી નહિ લેવો.

પેટનો દુખાવો:—એક તોલા જેટલાં અઘેડાનાં પાન લઈ તેમાં એક વાલ સંચળ નાખી ઘૂંટી તેનો રસ કાઢીને સવારસાંજ બે વાર પાવાથી મટે છે.

દાંતનો દુખાવો:—અઘેડાનાં પાનનો રસ અને મીઠું દાંતે ઘસવાથી દાંતનો દુખાવો કે શૂળ થતું હોય તે મટે છે.

બરોળ:—અઘેડાના પંચાંગનો ક્ષાર બે વાલ ગોળમાં મેળવીને સવારસાંજ બે વાર લેવો. આ ઉપચાર ૨૧ દિવસ કરવાનો છે. મિઠાઇ કે તળેલો ખોરાક ખાવો નહિ.

વાળા ઉપર:—આકડાના દૂધનો લેપ કરવાથી વાળો બહાર નીકળી પડે છે.

ગંડમાળ ઉપર:—આકડાના દૂધમાં હીરાકશી ઘસીને સવાર-સાંજ દરરોજ બે વાર લગાવવાથી ગંડમાળ મટે છે.

બાળકોના ઝાડા ઉપર:—આદુનો રસ નાભી (ડુંટી) ઉપર સવારસાંજ બે વાર ચોપડવાથી બાળકોને થતા ઝાડા બંધ થાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૪૭–માથાની અને આંખની ગરમીના ઉપાય

(૧) તાલીમખાના, એલચીદાણા દરેક એકેક તોલો ધોળાં મરી નંગ ૪ સાથે વાટી તેના ૭ ભાગ કરવા. પછી પાકેલા છાલ-સોતા કેળાને છેકો દઇ તે છેકામાં એક ભાગ ભરવો. પછી તે તે ઉપર કેળાનું છોડું પાછું દાબી દઇ અજવાળિયામાં મૂકવું. સવારે દાતણ કરી એ કેળા ઉપરથી છાલ કાઢી ખાવું. એ પ્રમાણે મહિના સુધી કરે તો ધાતુની ગરમી નીકળી જઈ ધાતુ પુષ્ટ થાય છે તથા માથામાંની ગરમી મટી આંખોને ઠંડક વળે છે.

(૨) ઇસબગોળ ૨ તોલા, એલચીદાણા ૧ તોલો, સાકર ૩ તોલા સાથે ખાંડી તેમાંથી ૨ તોલા ભૂકી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે પી જવું અથવા ૧ થી ૨ તોલા ફાકી શેડકઢા દૂધ સાથે લેવી.

(૩) માલકાંકણાંનાં બી, સાકર અને એલચીદાણા સરખે ભાગે ભેળાં ખાંડવાં. પછી પાંચઆનીભાર ચૂર્ણ લઇ તેમાં કાલવવા જેટલું દેશી એરંડિયું લઈ મેળવી ખાવાથી માથામાંની ગરમી જાય અને આંખોમાં તેજ આવે.

(૪) બદામ તોલા ૧૦, દેશી એરંડિયું તોલા ૨૦ અને એલચી-દાણા તોલા ૧૦ બધાંને મેળવી તેમાં સાકર તોલા ૪૦ તથા તાજું ગાયનું ઘી તોલા ૪૦ મેળવી રાતે પૂનમના અજવાળિયામાં મૂકી રાખવું. પછી તેમાંથી નિત્ય સવારે ૦। થી ૦॥ તોલો ખાવું. એથી માથાની ગરમી મટે, મગજ પુષ્ટ થાય અને આંખના વિકાર દૂર થાય છે.

(૫) જવનો લોટ શેર ૧, તાજું ગાયનું ઘી શેર ૧, સાકર શેર ૧, ધોળાં મરી તોલો ૧ અને એલચીદાણા તોલા ૨ વાટી સાથે મેળવી કલઇની થાળીમાં નાખી પૂનમના અજવાળિયામાં મૂકી સવારે બરણી ભરી લેવી. તેમાંથી હમેશાં ૪ તોલા ખાઇ ઉપર ગાયનું દૂધ તાજું પીવું. એથી મગજની અને આંખની ગરમી મટે.

(૬) ઘઉંનો રવો શેર ૧ લઇ તેને દૂધનો કરમો દઇ ૩ કલાક દાબી મૂકવો. પછી ઘીમાં શેકવો તથા એરંડીનાં મીંજ શેર ૧ લઇ ખાંડી તેને ઘીમાં શેકવાં. ગાયના દૂધનો માવો શેર ૧ લઈ પણ ઘીમાં શેકવો. પછી એ બધાં એકઠાં કરી તેમાં એલચીદાણા ૩ તોલા, ધોળાં મરી ૦॥ તોલો, દુધીનાં બીનો મગજ ૦। શેર, બદામનાં મીંજ ૦। શેર, એ બધાં ખાંડી મેળવી સાકરની ચાસણીમાં નાખી ઢાળવાં. નિત્ય સવારે તેમાંથી ૪ થી ૫ તોલા ખાવાથી માથાની ગરમી મટે, મગજ ભરાય અને આંખની ગરમી મટી તેજ આવે છે.

("આયુર્વેદ રહસ્યાર્ક"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કમળા ઉપર:—અઘેડાનાં મૂળ છાશમાં ઘસીને સવારસાંજ બે વાર પાવાથી સાત દિવસમાં કમળાનો રોગ સારો થાય છે. આ ઉપચાર કરતાં સુધી મસાલો કે તળેલી ચીજો ખાવી નહિ. કબજીઆત હોય તો એરંડીઉં તેલ એકથી બે તોલા શક્તિ અને ઉંમરના પ્રમાણમાં એક વાર આપવું.

પથરી ઉપર:—(૧) ઈંદ્રજવના ઝાડની છાલ અને અઘેડાનો ક્ષાર બે બે વાલ લઇ ઘુંટી કપડછાણ કરી, ગાયની છાશમાં સવારસાંજ દિવસમાં બે વાર પાવું. બની શકે તો ફક્ત જવનો ખોરાક લેવો. અને આ પ્રયોગ જ્યાંસુધી પથરીની પીડા જણાય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવો.

(૨) ઈંદ્રજવનું ચૂર્ણ વાલ બે, નસોતરનું ચૂર્ણ વાલ બે તથા અઘેડાનો ક્ષાર વાલ બે લઇ ગાયની છાશ સાથે દરરોજ દિવસમાં બે વાર સાંજ-સવાર લેવું. કબજીઆત થવા ન દેવી.

(૩) ઉંબરાનાં ઝાડના મૂળનો રસ તોલા પાંચ, શુદ્ધ કરેલો જવખાર વાલ એક અને શુદ્ધ ટંકણખાર રતી બે લઇ ગાયની છાશમાં દરરોજ સવાર-સાંજ બે વાર લેવું. સેવ, ગાંઠીઆ, બજારની મિઠાઇ કે તળેલો ખોરાક ખાવો નહિ.

સંગ્રહણી—એક લિંબુને ચીરી તેના વચમાં એક મગ જેટલું અફીણ રાખી તેને બંધ કરી દોરાથી બાંધી પછી તેને અગ્નિ પર શેકી લેવું. ત્યારબાદ ઠંડુ કરી એ લિંબુને ચૂસી જવું. આ પ્રમાણે સવારસાંજ કરવાથી સંગ્રહણી રોગ ત્રણ દહાડામાં સારો થાય છે.

અજીર્ણ—અજમોદ, નાની હરડેછાલ, કચૂરો, સાજીખાર એ સર્વ સમભાગે લઇ બારીક વાટી લેવું. તેમાંથી ૦। થી ૦॥ તોલો દવા દહાડામાં ત્રણ ચાર વાર ગરમ પાણી સાથે લેવાથી અજીર્ણ મટે છે

બળી જવું—શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં ગરમ ચીજથી કે અગ્નિથી બળી જાય તો તેના પર તરતજ કુંવારનો રસ-ચીકણો-ભાગ લગાડવો તો તરતજ ઠંડક થશે, અને રૂઝ આવી જશે.

મેદરોગ—મધ તોલા ૨॥, પાણી તોલા ૧૦ બંનેને સાથે મેળવી ખૂબ હલાવી એક ગ્લાસમાંથી બીજા ગ્લાસમાં એમ કેટલીક વાર અદલબદલ કરી એક બે માસ લગી દરરોજ સવારે પીવાથી મેદરોગ (પેટ મોટું થાય, ચરબી વધે તે) મટે છે.

પુષ્ટિમાટે—ડુંગળીનો રસ તો. ૧ મધ તો. ૦॥ સાથે મેળવી પીવાથી શરીરમાં વીર્ય તથા બળ વધે છે.

વાળ કાળા કરવા માટે—સૂકાં આમળાંનું ચૂર્ણ બારીક વાટી તેમાં લિંબુનો રસ મેળવી વાળ પર લેપ કરવાથી વાળ કાળા અને ચમકદાર થાય છે.

દુખતા દાંત માટે મંજન—સરસડાની ફુલી સૂકી લાવી તેને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બાળી તેના કોલસા કરવા અને તેમાં ચોથાભાગે સિંધાલૂણ મેળવી બારીક વાટી રાખવું. આ મંજન દાંતે ઘસવાથી દુખતા દાંત સારા થાય છે.

સ્વરભેદ (અવાજ બેસી જવો)—આંબળાંના ઠળીઆ તો. ૫ લઈ દૂધ તોલા ૨૦માં ઉકાળવા. દશ પંદર મિનિટ પછી તેને ઉતારી કપડે ચાળી લેવું. પછી તે દૂધમાં થોડી સાકર નાખી પીવાથી ગળાનો અવાજ સારો થાય છે.

આધાશીશી—જૂના ગોળમાં જરા કપૂર મેળવી ખાવાથી અરધા માથાનો દુખાવો મટે છે.

યુવાનીના ખીલ—જાયફળ દૂધમાં ઘસીને મોં પર લગાડવાથી ખીલ મટી જાય છે. આ પ્રયોગ થોડાક દિવસ ચાલુ રાખવો.

કૉલેરા—બીજી કંઇ દવા ન મળી શકે ત્યાં ફક્ત ડુંગળીનો રસ એક એક તોલો બે બે કલાકે આપો તો કૉલેરા મટી જાય છે.

વીંછીનો ડંખ—સિંધાલૂણને થોડા પાણીમાં ઓગાળી કપડે ગાળી શીશીમાં ભરી રાખો. વીંછી કરડે ત્યારે જે ભાગે શરીરમાં કરડેલ હોય તેની બીજી બાજુના કાનમાં થોડાં ટીપાં નાખવાં તથા તેજ દવાનાં થોડાં ટીપાં ડંખ પર લગાડવાં તો તુરત આરામ થઇ જશે.

નેત્રરોગ—ત્રિફળાચૂર્ણ ઘીસાકર સાથે દરરોજ ચાટવાથી નેત્રરોગ મટી રોશની સાફ અને સારી થાય છે.

રક્તાર્શ—કારેલાનાં પાનનો રસ બે તોલા લઈ તેમાં ૦ાા તોલો સાકર મેળવી દિવસમાં ૩ વાર આપવાથી રક્તાર્શ (લોહીવાળા હરસ) મટે છે.

રતાંધળાપણું—ગાયના છાણના રસમાં નાની પીપર ઘસીને અંજન કરવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.

("આયુર્વેદ રહસ્યાર્ક" તથા "આરોગ્યસિંધુ" માસિકોમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૪૮–ઢોરના રોગો અને તેના ઉપાય

(લેખકઃ-શ્રી. ફૂલચંદ બાપુજી શાહ મંત્રી, ખેડા જીલ્લા સમિતિ)

છેલ્લા પંદર દિવસથી ગામડામાંથી ખબર મળે છે કે, ઢોરના રેાગનેા ઉપદ્રવ વધતેા જાય છે. આ ઉપદ્રવ વધે છે તેનું મૂળ કારણ આપણી અજ્ઞાનતા છે. રેાગ અજાણ્યે આવે, પણ વધે તેમાં તેા આપણેાજ દેાષ. ઢોરના બધાએ રેાગ ચેપી હોય છે, અને આપણે કાળજી રાખીએ તેા તે અટકાવી શકાય તેમ છે. પણ ઘણા એવા અનુભવ થયા છે કે, ખેડુતનાં ઢોર જ્યારે કેાઇ રેાગથી પીડાય છે ત્યારે તે તેનેા જોઇતેા ઉપચાર કરતા નથી અને અંતે પેાતાની મેાંઘી મૂડીરૂપી ઢોર ખેાઈ બેસે છે. તેથી કરીને આ સંબંધમાં અમેા કેટલીક અગત્યની બાતમી ખેડૂત ભાઇઓને આપીએ છીએ. જેઓ ધ્યાનથી વાંચીને તેનેા ઉપયેાગ કરશે તેઓને એથી બહુ મદદ થશે.

મુખ્યત્વે કરીને હાલ ઢોરેાને ત્રણ ભયંકર રેાગ લાગુ પડે છેઃ- (૧) ગળસૂંઢેા, (૨) બળીઆ, (૩) મેાવાસેા કે ખરવાળ. ઉપરના ત્રણેય રેાગ ચેપી છે, અને તે રેાગ બગડેલા પાણીના કે ઘાસના જંતુથી પેદા થાય છે. તેની વિગતે સમજણ નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) ગળસૂંઢેા—એટલે ગળું સૂજી જવું. આ રેાગ બહુ ભયંકર છે. તે મેાટે ભાગે ભેંસેાને થાય છે. વળી બળદને પણ લાગુ પડે છે. શરૂઆતમાં ગળાની અંદર સેાજો થાય છે. શ્વાસ લેવાય નહિ તેથી ઢોર અકળાય છે. બિલકુલ ખવાતું નથી અને એકજ દિવસમાં મરી જાય છે.

આ રેાગમાં સપડાયેલા ઢોરને બચાવવાનેા કેાઇ ઉપાય નથી; પણ આ રેાગ ચેપી હેાવાથી એક બે ઢોર આમ મરી જાય કે તુરતજ તે રેાગને અટકાવવા ઉપાય કરવેા જોઇએ અને સરસમાં સરસ ઉપાય સાજાં ઢોરને રસી મૂકવાનેા છે. ઘણે ભાગે રસી મૂકવાથી ઢોર ભયમાંથી મુક્ત થાય છે, અને કદાપિ રસી મુકાવેલા ઢોરને આ ગળસૂંઢાનેા રેાગ લાગુ પડયેા તેા તેની માવજતથી તે અસાધ્ય નીવડતેા નથી. આમ બચી ગયેલા ઢોરને ભવિષ્યમાં કેાઈ દિવસ તે લાગુ પડતેા નથી.

અષાઢ-શ્રાવણ માસમાં ઢોરેાને અગાઉથી રસી મુકાવી હેાય તેા, તે ગામમાં આ રેાગની શરૂઆતજ ન થાય.

(૨) બળીઆઃ—આ રેાગ ભેંસ અને બળદ બન્નેને લાગુ પડે છે અને રેાગ લાગુ પડ્યા પછી તેનેા ઉપચાર કરી શકાય છે.

બળીઆ નીકળવાની શરૂઆતમાં તાવ, કબજીઆત અને ખેારાક લેવાની અશક્તિ હેાય છે. પાંચ સાત દિવસ પછી આ ઢોરને ઝાડેા શરૂ થાય છે. ઝાડે જતાં કરાંજે છે અને પાતળા ઝાડામાં લેાહી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને પરૂ આવે છે. તેના મેાઢાથી અંદરનાં આંતરડાં સુધીમાં ચાંદાં પડી જાય છે તે ઘેાવાઇને ઝાડા વાટે નીકળે છે.

ઉપાય—ઢોરને બળીઆ નીકળે છે એટલે મહારાજનું કુડું પડશે એમ વહેમ માનીને આપણે ઢેારની દવા કરતા નથી, એ આપણી અજ્ઞાનતા છે. બળીઆ તેા કોઠાની અત્યંત ગરમીનેા રેાગ છે. તે ચેપી છે, એટલે તેવા રેાગી ઢોરને બીજા ઢોર સાથેના સહવાસમાં રાખી શકાય નહિ અને તેની ગરમીનું જોર ઓછું થાય તેવા ઉપાય લેવા. આવા ઉપાયમાં એક સરસ ઉપાય છે તે એ કે, તેને જુલાબ આપવેા. બળીઆથી સપડાએલા ઢોરને શરૂમાંજ જુલાબ આપી દીધાથી ઝાડા વાટે કોઠાની ખેાટી ગરમી નીકળી જાય છે. આવેા ઝાડેા થાય તે માટે ઘરગથ્થુ સરસ ઉપાય છે કે, મેાટા ઢોરને તલનું તાજું તેલ ૧ા શેરથી ૨ શેર સુધીમાં પાઈ દેવાથી સારેા ઝાડેા થશે અને તેથી કબજીઆત ઓછી થઇને ગરમી પણ ઓછી થશે. નાનું ઢોર હેાય તેા તેલ ઓછું પાવું.

વળી આ બળીઆનેા રેાગ પણ ચેપી છે, તેથી તેને પણ વધતેા અટકાવવાની જરૂર છે. તેને અટકાવવાને પણ બીજાં ઢોરને રસી મૂકવી જોઇએ. ઢોરને રસી મૂકવાથી આપણાં હજારેા કિંમતી ઢોર બચી જશે.

(૩) મેાવાસેા-ખરવાળ:—મેાંનેા રેાગ તે મેાવાસેા અને પગનેા રેાગ તે ખરવાળ. આ રેાગ જીવલેણ નથી, છતાં તે રેાગ ચેપી તેા છેજ. મેાંમાં ફેાલ્લા પડે જેથી ખવાય નહિ અને મેાંમાંથી લાળ પડયા કરે. પગની ખરીઓમાં ફેાલ્લા પડે, જેથી ચલાય નહિ. આ મેાવાસા-ખરવાળની નિશાની છે.

ઉપાય સહેલેા છે. ફટકડી શેર ૧ દેવતા ઉપર ફુલાવી રાખવી. શેર ૧ પાણીમાં નવટાંક ફટકડી કચરીને નાખવી. તે પાણી મેાંની અંદર દિવસના આઠથી દશ વખત છાંટવું, તથા પગે ફેાલ્લા પડયા હેાય તેા પાણીથી સાફ કરી ફિનાઇનના પાણીનાં પેાતાં કરીને મૂકવાં તથા કારબેાન તેલનેા પાટેા કરીને ચાંદાં ઉપર મૂકીને પાટેા બાંધવેા. આવા ઉપચારથી મેાવાસેા અગર ખરવાળ મટી જાય છે.

આ બધામાં એક વાત તેા ચેાક્કસ છે કે, સામાન્ય બુદ્ધિ અને સામાન્ય કાળજી રાખીએ તેા આપણાં ઢોર બચી જાય તેમ છે.

આ રેાગ અટકાવવાને પગલાં લેવાં જરૂરનાં છે. જાનવરેાની દવામાં અનુભવી ડૉકટરેા એમજ કહે છે કે, ગામમાં એકાદ ઢોરને આ રેાગ લાગુ પડયા પછી તુરત જ બીજાં ઢોરને રસી મુકાવી દેવાય તેા હજારેાનાં ઢોર બચી જાય. પહેલાં એક ઢોરને રસી મૂકતાં સરકાર ઢોર દીઠ બે આના લેતી. છેલ્લાં બે વરસથી આવી ફી બંધ થયેલી છતાં કોઈ ખેડૂત તેનેા લાભ લેતેા નથી. હવે પાછી ચાલુ સાલથી ઢોરને રસી મૂકવાના ઢોર દીઠ બે આના નક્કી કર્યા છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કોઇ પણ ગામમાં એક બે ઢોરને ઉપરના રોગ લાગુ પડે તો તેવાં ઢોરને અલગ રાખી તેમની યોગ્ય માવજત કરી બાકીનાં ઢોરને શરીરે રસી મુકાવવી જોઇએ, જેથી ભવિષ્યમાં આ રોગ અટકી જશે. પોતાનાં ઢોરની જીંદગી જોખમમાં નાખી પોતાની મૂડી ખોવા કરતાં જ્યાં ઢોરનું દવાખાનું હોય ત્યાંના ડોકટર સાહેબને હકીકત કહી ગામનાં ઢોરને રસી મૂકવાને તેડી જવા. જે આ લાભ લેશે તેને ફાયદો જ છે.

આ સંબંધે દવાખાનામાં નહિ તો તાલુકા સમિતિની ઑફિસે ખબર આપવાથી તે ગામે ડૉકટરને મોકલવાની સગવડ થઇ શકશે અને ડૉકટર સાથે સમિતિના માણસ આવે તે તદ્દન નિરાધાર ગરીબનાં ઢોરને રસી મુકાવાનું ખર્ચ બીજી રીતે મેળવી લેવાની તજવીજ કરશે. પણ અમારી વિનંતિ છે કે, ગરીબ અને તવંગર બન્નેએ આ સગવડનો લાભ લેવા ચૂકવું નહિ.

જે ખેડૂત ભાઇઓને ઢોરની દવા માટે ફિનાઇન તથા પાણી શુદ્ધ કરવા માટેની લાલ દવા જોઇતી હોય તો સમિતિની ઑફિસે તપાસ કરશે તો વિના કિંમતે મળી શકશે.

આ સિવાય મૅલેરિયા અને શરદીના તાવ ગામડામાં ખેડૂતવર્ગમાં શરૂ થયા છે. આવા તાવથી પીડાતા ખેડૂત વર્ગમાં ફરીને જરૂરી દવા આપે એવા સ્વયંસેવકની માગણી હશે તો તાવની, મરડાની વગેરે દવા અમો મફત મોકલી આપીશું. સમિતિનાં થાણાંના સૈનિકોએ આ કામમાં ચાલુ મોસમમાં ભારે કાળજી રાખવાની જરૂર છે.

(તા. ૨૭–૯–૩૧ના ''પ્રજાબંધુ''માંથી)

૪૯–जनावरोना पगेतण अथवा छटकरोगनो उपाय

ઉંટના માથાનું હાડકું (ખોપરી) લઇ તેને અગ્નિમાં બાળી ભસ્મ જેવું બનાવી બાટલીમાં ભરી રાખવું.

પ્રમાણ ચાર તોલા. અનુપાન ગોળ તોલા ૨૦ માં ભસ્મ મેળવીને ખવરાવવું અથવા ગુવારના દાણાને બાફી તેમાં ભસ્મ મેળવીને ખવરાવવું. આ પ્રમાણે સવારસાંજ બે વખત દવા આપવી. આ ઉપાય કરવાથી જનાવરોને થતા સર્વ પ્રકારના વાયુરોગ અથવા પગેતણ જેને મારવાડમાં છટકરોગ કહે છે તે બહુ જલદી સારા થાય છે. મારવાડના ગોવાર લોકોમાં આ ઉપાય બહુજ પ્રચલિત છે.

આ દવા કોઇ પણ ભાઇને બનાવવામાં કંઇ પણ મુશ્કેલી જણાતી હોય તો અમે તેમને એક શેરનો રૂા. દોઢ (પોસ્ટેજ જુદું) લઇ મોકલી આપશું. પત્રવ્યવહાર હિંદી, ગુજરાતી કે સિંધીમાં નીચેના શિરનામે કરવો:–

વૈદ્ય કરસન મહારાજ કહાનજીભાઇ હૈદ્રાબાદ સિંધ.

(ડિસેમ્બર–૧૯૩૦ના ''આરોગ્યસિંધુ''માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૫૦–આંબાનો રોગ ટાળવાનો અક્સીર ઉપાય

(લેખક:–શ્રી. બળવંતરાય રઘુનાથ દેસાઇ–ખરસાડકર)

ડિસેંબર–જાન્યુઆરી માસમાં આંબાનાં પાંદડાં ઉપર ચીકણો ચળકતો પદાર્થ ઘણી વાર જોવામાં આવે છે. આ પદાર્થને ખેડુતો મધીઓ અથવા સાકરીઆના નામથી ઓળખે છે. જ્યારે આ પદાર્થ વધુ પ્રમાણમાં પડે છે ત્યારે કેરી બિલકુલ જવતી નથી.

પદાર્થ પડવાનું કારણ

કેટલાક લોકો એવું માને છે કે, આ પદાર્થ વાદળમાંથી વરસે છે; અને કેટલાક માને છે કે, આંબાનાં પાંદડાંમાંથી આ પદાર્થ ઝરે છે. આ પદાર્થ પડવાનું લોકો જાણે છે. ખેતીવાડી ખાતા તરફ-થી શોધખોળ કરતાં જણાયું છે કે, આંબા ઉપર ઝીણાં જંતુઓ થાય છે. તેઓ વરસ દરમિયાન આંબાની છાલમાં સુપ્ત અવસ્થામાં રહે છે; પરંતુ ડિસેંબર–જાન્યુઆરીમાં જ્યારે આંબાને ફૂલ આવ-વાનો વખત થાય છે ત્યારે તે જીવડાં બહાર આવે છે અને ફૂલની નજીક અથવા અંદર ઇંડાં મૂકવાની શરૂઆત કરે છે. ઈંડાંમાંથી નાનાં બચ્ચાં નીકળે છે તે ફૂલમાંથી રસ ચૂસે છે અને દશથી બાર દિવસમાં મોટાં જીવડાં થાય છે. તેને દશબાર દિવસમાં કાંચળી ઉતાર્યા પછી પાંખો આવે છે. આવી રીતે નાનાં તથા મોટાં જીવડાં હમેશાં રસ ચૂસતાં હોવાથી ફૂલો અને નાનાં ફળો આંબા ઉપર રહેતાં નથી. આ જીવડાં પોતાના શરીરમાંથી ચીકણો પદાર્થ બહાર કાઢે છે, (જેને મધીઓ કહેવામાં આવે છે) તે ફૂલને ઢાંકી દે છે અને ગર્ભધારણ થતું નથી અને પાંદડાં ઉપર અને મૉરની દાંડી ઉપર પડે છે, જેથી તેનો નાશ કરી શકે છે. પણ સાધારણ રીતે એનાથી ૨૫ થી ૬૦ ટકા નુકસાન થાય છે. જ્યારે વાદળ થાય છે ત્યારે ચુસીઆનું પ્રમાણ એકદમ વધી જાય છે અને ચીકણો પદાર્થ વધુ પ્રમાણમાં પડે છે.

અટકાવવાનો ઈલાજ

આ રોગ અટકાવવાનો અકસીર ઇલાજ એ છે કે, મૉર આ-વવાની શરૂઆત થાય ત્યારે મૉર ઉપર ગંધકની બારીક ભૂકી છાંટવી અને ફરીથી બે વખત પંદર દિવસને આંતરે છાંટવી. ગંધકની ગંધથી આ જીવડાં નાસી જશે અને ફૂલ ઉપર ઈંડાં મૂકશે નહિ અને કેરી આવશે. આ પ્રમાણે ત્રણ વાર ગંધકની ભૂકી છાંટવાનો ખર્ચ ૨૫ ફુટ ઉંચા ઝાડ માટે રૂા. ૧–૮–૦ એક રૂપીઓ આવે છે, જે નુકસાનના પ્રમાણમાં ઘણોજ થોડો છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ વર્ષ હરીઆ ગામે એક સાહસિક અનાવિલ ગૃહસ્થે તેમનાં આશરે ૨૦૦ કલમનાં ઝાડો ઉપર આ પ્રમાણે ત્રણ વાર ગંધકની ભૂકી છાંટી હતી. તેથી તેમનાં ઝાડો આ રોગથી બચી ગયાં છે, જ્યારે આજુબાજુની વાડીમાં નહિ જેવી કેરી જવી છે. આ બતાવે છે કે, ગંધક આ રોગને માટે અકસીર ઇલાજ છે. ગંધકની ભૂકી અને તે છાંટવાનો સંચો હરીઆ ગામના અનાવિલ ગૃહસ્થ રા. ગુલાબભાઇને ત્યાંથી મળી શકશે.

("અનાવીલ પોકાર" માંથી)

૫૧–સારણગાંઠનો ઉપાય

એક કચ્છનિવાસી બ્રાહ્મણ પાસેથી સારણનો ઉપાય મળેલો તે અજમાવતાં ફળીભૂત જણાયો છે. આનો બે સ્થળે પરિણામ સારૂં આવતાં, સર્વના હિત ખાતર જાહેરમાં લાવવા લોકમાન્ય "ભાગ્યોદય" માસિકમાં લખી મોકલવા રજા લઉં છું.

સંચળ ૨ તોલા, કાંકચ ગોળા ૨ તોલા, હરડે મોટી ૧ાા તોલો, મીંઢીઆવળ ૧ાા તોલો, સુવાદાણા ૧ તોલો, અજમો ૧ તોલો, હીંગ ૧ તોલો, છુંવારો ખારેક ૧ તોલો, વાવડીંગ ૧ તોલો, હીમજ ૧ તોલો, વરિયાળી ૧ તોલો, સૂકો ફુદીનો ૧ તોલો, ઇંદ્રજવ ૧ તોલો, તલ એલચા મોટા ૧ તોલો, ધોળાં મરી ૧ તોલો.

ઉપરોક્ત પંદર વસ્તુમાં મીંઢીઆવળ વિના, ચૌદ વસ્તુને કોરી તાવડી (ઠીકરાની)માં જુદી જુદી શેકી, હેઠે ઉતારી અંદર મીંઢીઆવળ નાખી, પંદરે વસ્તુ બારીક ખાંડી તેના વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણની દરરોજ સવારસાંજ બે વખત અરધો અરધો તોલો ફાકી લેવી. ઉપર સાકર, એલચી, તજ, લવીંગ અને સુંઠનું સમાનભાગે વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ ઉના ૦ાાથી૧ શેર દૂધમાં નાખી પીવાથી દસ્ત સાફ આવી માસ કે દોઢ માસમાં આરામ થશે (સારણ મટી જશે).

("ભાગ્યોદય"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૫૨–આંખનું ભક્ષણ કરવાનો ઉપાય !

ગ્યાસતેલનું કાજળ—કવિરાજ પ્રતાપસિંહજી, હિંદુ વિશ્વ-વિદ્યાલય કાશીના "આજ" પત્રમાં લખે છે કેઃ-ભારતવર્ષમાં પ્રાચીનકાળથી સ્ત્રીઓમાં સાધારણ શૃંગારરૂપે તથા આંખના રક્ષણ માટે અંજન કરવાની રીત ચાલી આવે છે. આજકાલ શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ મોજુદ હોવા છતાં શહેર તેમજ ગામડામાં વસનાર સ્ત્રીઓ પોતાની તેમજ પોતાનાં બાળકોની આંખમાં દરરોજ કાજળ આંજે છે. અત્યારસુધી તો એ કાજળ આ દેશની જૂની રીત પ્રમાણે ઘી, સરસવનું તેલ, તલનું તેલ, એરંડિયું તેલ, નાળીએરનું તેલ વગેરે-માંથી ગમે તે તેલનું બત્તી વડે કાજળ બનાવીને વાપરવામાં આવતું હતું, અને તે કાજળ કાંસાના કે માટીના પાત્રમાં એકઠું કરવામાં આવતું અને તેનો ઉપયોગ સ્ત્રીઓ હમેશાં કરતી. કેટલાંક સ્ત્રીપુરુષો સુરમાનો પણ ઉપયોગ કરે છે. આ સુરમો સીસાની ધાતુને પીસીને બનાવવામાં આવે છે. આ સુરમામાં આ વખતે બરેલીનો સુરમો વખણાય છે અને પ્રસિદ્ધ છે, પરંતુ સુરમો વાપરવાનો વધુ રિવાજ મુસલમાન જાતિમાં દેખાય છે. શોખીન વૃત્તિના હિંદુ ભાઇઓ પણ સુરમાનો ઉપયોગ કરે છે, પણ તેમની સંખ્યા બહુજ થોડી છે. નવીન સભ્યતાના કારણે દેશમાં કેટલીક નવી ચીજો વપરાવા લાગી છે અને તેનું પ્રમાણ પણ વધતું જાય છે. કેરોસીન તેલ–ગ્યાસતેલ જેને માટીનું તેલ કહેવામાં આવે છે તે પણ એમાંની એક વસ્તુ છે. શહેરોમાં તો પ્રકાશ લાવવાનું કામ વીજળીએ લઇ લીધું છે, પરંતુ ગામડાંઓમાં આ માટીના તેલનો ઉપયોગ પ્રતિદિન વધતોજ જાય છે! જે ચીજ છૂટથી અને વધુ વપરાય છે તેના ઉપયોગ સાથે તેનો દુરૂપયોગ પણ થવા લાગે છે. સ્ત્રીઓ કાજળ પાડે છે. તેઓ કયારેક કયારેક આ કેરોસીન તેલને સામાન્ય તેલ સમજી તેનું કાજળ બનાવી વાપરે છે! અને તેનાથી થતી હાનિ જીંદગી-ભર ભોગવી રહે છે. મારા ઘરમાં મારી માતાજીને આંખની દુર્બળ-તાને લીધે હમેશાં કાજળ આંજવાની ટેવ હતી. એક દિવસે નોક-રાણીએ માટીના તેલનું (કેરોસીનનું) કાજળ બનાવી તેની આંખો-માં આંજી આપ્યું ! પરિણામ એ આવ્યું કે તેથી આંખો સૂજી ગઇ! અને તેમાં એવો તો કોઈ વિચિત્ર પ્રકારનો દાહ થઇ ગયો કે જેની અનેક પ્રકારે ચિકિત્સા કરવા છતાં શાંતિ નજ થઇ. જીંદગી સુધી આ દાહ અને તેની પીડા ભોગવવીજ રહી.

(જૂન–૧૯૩૨ના "આરોગ્યસિંધુ"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૫૩–આહારથી પણ ઉંઘની કાળજી વધુ રાખો

(લેખકઃ-રાજવૈદ્ય મણિલાલ મોરારજી-આકોલા)

નીરોગી જીવન જીવવાની મુરાદ માનવમાત્રને હોય એ સ્વાભાવિક છે. પરંતુ તેના નિયમોનું પાલન કરવા તરફ ભાગ્યેજ કોઇ લક્ષ આપવા તૈયાર હોય છે. રાત્રિના પહેલા ભાગમાં એટલે રાત્રે બાર વાગ્યા પહેલાં શાંત નિદ્રા લેવી એ આરોગ્ય અર્પનારો અમૂલ્ય વખત છે. એ વખતમાં જેટલી વધુ નિદ્રા લેવાય તેના પ્રમાણમાં આરોગ્યતા વધુ જળવાઇ રહે છે. રાત્રિના બાર કલાક નિદ્રા લેવાથી જે લાભ નથી મળતો તે લાભ રાત્રે બાર વાગ્યા પહેલાં જેટલો વખત વધુ નિદ્રા લેવાય તેમાંથી મળે છે. જીવનતત્ત્વોને જરૂરી પોષણ રાત્રિનો પહેલો ભાગ જે આપે છે તે લાભ રાત્રિના બીજા ભાગમાંથી નથી સાંપડતો. આ નિયમ માનવજીવનના આરોગ્ય અર્થે ઘણોજ જરૂરી લેખવામાં આવ્યો છે; પરંતુ તેના પ્રત્યે લક્ષ આપવા કોઇ તૈયાર નથી.

જેમ રાત્રિનો પહેલો ભાગ આરોગ્ય અર્પનારો છે, તેમ રાત્રિનો છેલ્લો ભાગ નિદ્રા માટે નિષેધ કરાયેલો છે. રાત્રિના છેલ્લા ભાગમાં એટલે પરોઢિયે નિદ્રા લેવી એ રોગને આમંત્રણ કરવા બરાબર છે. એટલે જેમ બને તેમ પરોઢીએ વહેલા ઉઠવાથી જીવનમાં જરૂરી તત્ત્વોનો સમાસ થાય છે. રાત્રે વહેલા સૂઇ જવાનો અને પરોઢિયે વહેલા ઉઠવાનો નિયમ મોટે ભાગે ગામડાંઓમાં જળવાતો વધુ જોવામાં આવે છે; તેમ ગ્રામ્ય જનતાની આરોગ્યતા પણ વિશાળ નગરીના નાગરિકોને અદેખાઇ ઉપજાવે એવી હોય છે. શહેરોની અંદર નિદ્રાના નિયમોનો ભંગ થતો જોવામાં આવે છે, તેટલા પ્રમાણમાં આરોગ્ય-ઓછું અનુભવાય છે.

માનવજીવન આહાર વિના કદી અમુક દિવસ સુધી નીરોગી રહી શકે, પરંતુ નિદ્રા વિના વધુ દિવસ સુધી આરોગ્યતા જળવાઇ રહ્યાના દાખલા મળવા મુશ્કેલ છે. એ ઉપરથી જાણી શકાય છે કે, આહાર કરતાં પણ નિદ્રા વધારે જરૂરી છે, અને તેમાં પણ આરોગ્યતાની દૃષ્ટિએ-વૈદ્યકના નિયમાનુસાર જો રાત્રિના બાર વાગ્યા પહેલાં જેટલો ટાઇમ વધુ નિદ્રા લેવાય તેટલી વધુ આરોગ્યતા જળવાઇ રહે.

ગ્રામ્યજીવનથી ઉલટીજ દિશામાં શહેરી જીવન વધુ ને વધુ વેગથી વહ્યું જાય છે. એટલેજ મોટે ભાગે આરોગ્યતા પણ લુપ્ત થતી જાય છે. આ કુદરતી નિયમોનું પાલન પશુપક્ષીઓમાં અબાધિત જળવાઇ રહેલું જોવામાં આવે છે. તેટલે અંશે તેઓ આરોગ્યતા પણ અનુભવી રહેલ છે. પક્ષીઓ નિયમિત નિદ્રા લે છે તેમ તેઓનાં જીવન પણ નીરો-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગીજ હોય છે. ત્યારે માનવજીવન કુદરતની અમૂલી બક્ષીસનો અસ્વીકાર કરી જીવન ઝેરી બનાવી મૂકી, રોગી બનાવી મૂકે છે. પછી એ રોગી શરીરને ફરી વાર નીરોગી બનાવવા અર્થે ડૉકટર વૈદ્યોના શરણાગત થવું પડે. પછી તો જરનાં જોર બતાવનારાઓના જીવન ઉપર જુગાર ખેલનારા કહેવાતા ડૉકટર વૈદ્યોની ન્યૂનતા કયાં છે? કોના બાપની દિવાળી!

શહેરી જીવન જીવનારા ગૃહસ્થો જેઓ ડૉકટર–વૈદ્યોના પરિચયમાં આવ્યા હશે તેમનાથી આ વાત અજાણી નહિજ હોય કે, દરદી જયારે બિછાનાવશ બને છે ત્યારે ઉપચારકોનો મુખ્ય પ્રશ્ન એજ હોય છે કે, દરદીને રાત્રે ઉંઘ–નિદ્રા આવી હતી કે નહિ? વધારેમાં વધારે કેટલા કલાક નિદ્રા લીધી હતી? વગેરે પ્રશ્નો બતાવી આપે છે કે, હરકોઇ રોગીને રોગરહિત કરવામાં ઉપચારકો નિદ્રા ઉપર મુખ્ય આધાર રાખે છે. જેમ જેમ નિદ્રા ઓછી થતી જાય, તેમ તેમ રોગનો વધારો થતો જાય અને જેમ નિદ્રા વધારે વધારે લેવાતી જાય તેમ રોગ ઓછો થતો જાય છે. એજ સબળ પુરાવો છે. કેટલાક રોગીઓને નિદ્રા લાવવા માટેજ ખાસ કરીને દવાના ડોઝ આપવાનો નિયમ ઇસ્પિતાલોમાં જોવામાં આવે છે. કેટલેક સ્થળે ઈંજેકશનોથી પણ એ નિયમ જાળવવામાં આવે છે. જોકે એમાં ઉપચારકોના હેતુ ગમે તે હોય છતાં અવશ્ય એટલું તો આપણે કબૂલવુંજ પડશે કે, જે કુદરતના નિયમોનું ખંડન કરી આરોગ્યતા ગુમાવી હતી, તેજ નિયમોનું મંડન કરી આરોગ્યતા મેળવવાના પ્રયત્નો એક નહિ તો બીજી રીતે, કુદરતી નહિ તો કૃત્રિમતાથી પણ અજમાવવામાં આવે છે ખરા. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે, દીર્ઘ આરોગ્યતા જળવાઇ રહેવા માટે નિયમિત નિદ્રા એ કુદરતની અમૂલી બક્ષીસ છે. માનવસમાજ એ નિયમોનું પાલન કરી બને તેટલો વધારેમાં વધારે લાભ મેળવે કે જેનાથી રોગી રોગરહિત બને છે અને નીરોગી દીર્ઘ જીવન પ્રાપ્ત કરે છે. આ એક આરોગ્યતાનો સામાન્ય નિયમ હોવા છતાં વાચક પોતે ઉપચારક હોય તો પોતાના દરદીઓને, શિક્ષક હોય તો પોતાના વિદ્યાર્થીઓને, અન્ય ગૃહસ્થો પોતપોતાનાં સ્વજનોને આ વિના મૂલ્યે મળતી આરોગ્યતા ખરીદી લેવાની સૂચના ધારે તો આપી શકે છે.

("આયુર્વેદ રહસ્યાંક" માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૫૪–રાંધવામાં રાખવી જોઇતી સ્વચ્છતા

(લેખકઃ–વૈદ્ય ગોપાળજી કુંવરજી ઠક્કર)

પૂજ્ય માતાઓ તથા બ્હેનો !

આજના પત્રમાં હું આપને 'રાંધવાની કળા અને તેમાં રાખવી જોઇતી સ્વચ્છતા' એ વિષય ઉપર કંઇક કહેવા ઇચ્છું છું. આપ તે બરાબર અથથી ઇતિ સુધી વાંચી જરૂર યોગ્ય લાગે તો ભલે તેને આપના ચાલુ જીવનમાં દાખલ કરી દેશો એવી હું આશા રાખું છું.

આપણા દેશમાં એવો રિવાજ ચાલતો આવેલો છે કે, દરેક કુટુંબે પોતાનો ખોરાક પોતેજ તૈયાર કરી લેવો; જ્યારે બીજા કેટલાક દેશોમાં એવું પણ છે કે તમામ ખોરાક બહારથી તૈયાર હાલતમાં લઇ માત્ર ખાઇને બેસી રહેવું અથવા બીજો ધંધો કરવો. આ કામ ઘણુંજ ખોટું ગણાય, કારણ કે જે વસ્તુના સેવનથી આપણે આપણું જીવન પોષવા ચાહીએ છીએ, તે ખોરાક જો કોઈ અજાણ્યો અથવા અજ્ઞાન બહારનો માણસ આપણને બનાવી આપે તેમાં શું શું ફેરફાર કે ખામીઓ રહી ગઇ છે તે આપણે જાણતા ન હોઇએ અને એ ખોરાક લીધાથી આપણને નુકસાન થાય કે ફાયદો એની પણ શંકા રહેતી હોય તે કેટલું વાજબી ગણાય ! એથી આપણા દેશની રીતભાત ઘણીજ વખાણવા લાયક છે. તે એવી રીતે કે, જે કોઇ ખોરાક લેનારાજ છે તેના વડીલ અથવા શુભેચ્છક તરીકે કુટુંબમાં ઉચ્ચપદ ભોગવતી સ્ત્રીને તે કામ સોંપવામાં આવેલું છે. એ ઉપરથી સહેજે જણાશે કે, એ કામ કંઇ સાધારણ મજૂરવર્ગનું નથી, પણ સંપૂર્ણ સ્વચ્છતા તથા પાકક્રિયા જાણનાર શાંત સ્વભાવવાળા મનુષ્યનું છે. તે હક આપણા દેશમાં આપને સોંપાયેલો છે તેથી તમો તમારી ફરજ સંપૂર્ણપણે જાણીને તે કાર્ય કરો તો નક્કી તે ફાયદાકારક થાય ખરૂં.

જોકે દરેક સ્ત્રીઓ આ વિષયમાં સારી પેઠે સમજતી હોવી જોઇએ કે, સ્વચ્છતા એ આપણા જીવનનું મુખ્ય અંગ–ભાગ છે. જો તે નહિ હોય તો જરૂર સંપૂર્ણ સારૂં થયેલું કામ અલબત નઠારૂં દેખાશે. આવી ખામી પ્રથમથીજ દૂર કરી સંપૂર્ણ સ્વચ્છતા દરેક કામમાં હોય તોજ દરેક કાર્ય દીપી નીકળે તેવું થાય ખરૂં.

પ્રથમ તો એ હોવું જોઇએ કે, ખોરાકમાં લેવાની ચીજો–સામગ્રી દરેકે દરેક સ્વચ્છ અને સુઘડ હોવી જોઇએ. તેમાં કાંકરા, કચરો, માટી કે રેતી જેવું ન રહે તેવી રીતે સ્વચ્છ કરી સફાઇદાર વાસણોમાં તેને રાખવી જોઇએ. બીજું એ કે, સવારનાં નાહી ધોઇ સ્વચ્છ કપડાં પહેરી પાકગૃહમાં દાખલ થવું જોઇએ. ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે, નાહ્યા પહેલાંજ આખું ઘર અથવા દરેક વપરાશમાં આવતા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિભાગો સ્વચ્છ કરી લેવા જોઇએ. પાક તૈયાર કરવાના ગૃહમાં તો ઉપર નીચે જરા પણ રેતી જેવું કે કચરો મુદ્દલ ન હોવો જોઇએ. દરેક વસ્તુ સ્વચ્છ હોવી જોઇએ, તેની સાથે દરરોજ વપરાતાં વાસણ બરાબર ઘસેલાં ને સાફ થયેલાં હોવાં જોઇએ. જો તે વાસણમાં કોઇ પણ જાતનો કાટ થયો હોય, કે તેમાં કોઇ પણ ઝેરી પ્રાણી રહી ગયું હોય તો જરૂર તેની અસર બહુજ ખરાબ જણાય છે. માટે તે વાતની ખાસ ધ્યાન રાખવા ભલામણ કરૂં છું. એ સિવાય ચૂલો-સગડી તૈયાર કરવામાં કોલસા કે લાકડાં દરેક જગ્યાએ સગવડ પ્રમાણે વપરાય તેમાં વાંધો નથી, પણ તેને સળગાવવામાં કદી પણ ગ્યાસતેલનો ઉપયોગ થવો ન જોઇએ. એ ગ્યાસતેલથી હવા અશુદ્ધ થાય છે અને મકાનમાં ધુમાડો થવાથી તે મેલું થઈ જાય છે. વળી કોઇ વખતે ભડકો થાય ને કપડાં બળી જાય તેવા બનાવો પણ ધ્યાન નહિ રાખવાથી થાય છે, માટે જરૂર તે ન વાપરતાં તલનું કે દીવેલ તેલ વાપરવું ઘણું સારૂં છે.

પાણી હમેશાં તાજું વાપરવું. વાસી પાણીમાં જંતુઓ પેદા થાય છે. માટે સવારે ભરી લીધેલું પાણી વાપરવું. પાણીને ગાળવામાં ખાસ મજબૂત **જાડી શુદ્ધ ખાદી** જેવા કપડાનો કટકો રાખવો, ને તેથી ગાળેલું પાણી વાપરવું. ગાળ્યા સિવાય પાણી વાપરે છે તેને ઘણી જાતનાં દરદો થાય છે. માટે પાણી બરાબર ગાળીને વાપરવું. જો પાણી બરાબર સ્વચ્છ ન મળતું હોય તો અથવા ખરાબ ઋતુ ચાલતી હોય તો, જરૂર પાણી ગરમ કરી ઠંડુ થાય ત્યારે ગાળીને વાપરવું એ ઠીક છે. પાણી કાઢવા માટે એકજ લોટો વાપરવો, અને તેજ લોટો પાણીના વાસણમાં નાખવો. કોઇ પણ જાતના કચરાથી ભરેલાં કે અસ્વચ્છ એઠાં વાસણો મોટાં વાસણોમાં કદી નાખવાં નહિ. પાણીનાં વાસણો ઘણે ભાગે ત્રાંબાનાંજ હોય તો સારૂં છે. કેમકે ત્રાંબું એવી ધાતુ છે કે જેમાંનું અમુક તત્ત્વ પાણીનું રક્ષણ કરવા સામર્થ્યવાન છે. તેનું નામ વીજળાક તત્ત્વ. એ તત્ત્વ બીજા કરતાં ત્રાંબામાં વધારે રહેલું છે, માટેજ તે ઉત્તમ છે. તે સિવાય વાસણો જેમાં પાણી રહેતું હોય તે દરરોજ માટીથી અંદર-બહાર બરાબર સાફ રાખવાં. કારણ અંદર સાફ નહિ કરવાથી તેમાં મેલનો જમાવ થાય છે. માટે ખાસ કાળજી રાખી જેવું શોભા માટે બહાર સાફ રાખવામાં આવે છે તેવુંજ અંદર રાખવું જોઇએ.

રસોઇ પકાવવાની દરેક ક્રિયામાં વપરાતાં વાસણોમાં માટીનાં વાસણ સર્વોત્તમ છે અને તેમાંથી કોઇ પણ જાતનું નુકસાનકારક તત્ત્વ પેદા થયું નથી, જ્યારે ધાતુઓમાં તે દોષ રહેલો છે. માટે ધાતુનાં વાસણોમાં પિત્તળને કલઇ કરી વાપરવું એ સારૂં છે. ત્રાંબાના વાસણમાં ખટાશ-છાશ-દહીં વગેરે નાખી રાખવું નહિ; તેમજ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કાંસાના વાસણમાં પણ ઘી રાખી મૂકવું નહિ, તેથી તેમાં દોષ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે દરેક ચીજો યોગ્ય વાસણોમાં રાખવી તથા પકાવવી.

રોટલી શેકવા માટે માટીની તાવડી ઉત્તમ છે. તેમાં શેકેલી રોટલી સ્વભાવે ઠંડી તથા મધુર હોય છે, જ્યારે લોઢાના તવા પર શેકેલી રોટલી જલદ તથા સ્વભાવે ગરમ હોય છે. માટે જો આંખનું રક્ષણ ચાહવું હોય તો રોટલી હમેશાં માટીના તવા પર બનાવજો.

રસોઇ પકાવતાં જ્યારે જ્યારે અનાજને હાથ અડાડવામાં આવે, ત્યારે તે બરાબર સ્વચ્છ છે કે નહિ તેની ખાસ સંભાળ રાખવી. કારણ કે હાથ દરેક ઠેકાણે ફરી વળે છે. માટે જો તે ખરાબ-રોગવાળી કે ચેપી જગ્યાએથી થઇને જો અનાજને તે અડાડવામાં આવે તો જરૂર તેનો અંશ ખોરાક-પાકમાં આવે છે; અને તેથીંજ કરીને કેટલાંક ચેપી દરદો ઘરમાં આવી રીતે ફેલાઈ જાય છે. રસોઇ કરનારને ખસ થઇ હોય તો તેને ચળ આવ્યા કરે તે પણ કરે, ને સાથે રોટલો પણ બનાવ્યા કરે તો જરૂર તેમાં તેનાં જંતુઓ દાખલ થાય ખરાં. માટે આવી બાબતોમાં પૂરી સ્વચ્છતા રાખવી જોઇએ. જો આવી રીતે દરેક વખતે હાથ ધોઇ સાફ કરીને અડાડવામાં આવે તો હાનિ થવા સંભવ નથી. તે સિવાય રસોઇ બનાવતી વખતે તેમાંજ ધ્યાન રાખો. અન્ય બાબત સાથે તે વખતે વહેવાર બંધ રાખો, ને ધ્યાનમાં રાખો કે, તેમાં ઉપરથી ઉડીને હવાથી કોઇ ખરાબ દ્રવ્ય કે કચરો અંદર વાસણમાં દાખલ થાય નહિ. આવી આવી ઝીણી બાબતોમાં બરાબર સંભાળ રાખો. હાથ ધોઇને સાફ કરવા માટે એક ઉપવસ્ત્ર-ટુવાલ રાખવું. તે દરેક વખતે ધોયેલું સાફ હોવું જોઇએ, સિવાય કે તેમાં મેલનો પણ સંચય નજ થવો જોઇએ. આવી રીતે કાળજી રાખી જે ભોજન તૈયાર કરવામાં આવે છે તેજ આ શરીરનું પોષણ કરી શકે છે. તે સિવાય ખોરાક જોઇએ તેટલોજ બનાવવો, વધારે બનાવવાથી અનાજનું નુકસાન થાય, સડ્યા કરે અથવા તો વાસી થાય. તે ખાવાનો પ્રસંગ મળે તેથી અનેક જાતના રોગ થાય. વખતે તેમાં કોઇ ઝેરી પ્રાણી પડી ગયું હોય તો મૃત્યુને શરણે જવાનો વખત મળે. માટે બને તો ભોજન એક ટંક જોગુંજ તૈયાર કરવું. વધે તો તેજ વખતે તેને વાપરી નાખવું જોઇએ. આ રીતથી વિરુદ્ધ જે ભોજન તૈયાર થાય છે તે ખાવાથી અનેક જાતની બિમારીઓ થાય છે. શરીરને પૂરતું પોષણ નહિ મળવાથી તે ક્ષીણ થતું જાય છે. અને આયુષ્ય ટુંકું થાય છે; માટે ભોજન તૈયાર કરવામાં બની શકે તેટલી શાંતિ રાખી બરાબર વિચારીને પાક તૈયાર કરી શાંત સ્વભાવથી જમવા આવનારને સ્વચ્છ જગામાં સારાં વાસણોમાં પીરસી અને જમાડવું. જો ભોજન બરાબર પાકયું હશે તો તેનો સ્વાદ પણ ઘણોજ સારો હશે અને ખાનારા પણ ખુશી-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

થી તે ખાઇ પોતાનું કામ પ્રસન્નચિત્તથી કરશે. પણ જો તે ભોજન બરાબર નહિ હોય તો ખાનારને લાભને બદલે નુકસાન થશે, અને બનાવનારને પૂરો ઠપકો મળશે. એવો ઠપકો કદી પણ ન મળે એ ખાસ યાદ રાખી કામ કરવું જોઇએ. એના પર કહેવત છે કે "જેની રસોઈ બગડી તેનું દિવસ ગયું ને જેનું અથાણું બગડયું તેનું વર્ષ ગયું." માટે તેમ થવા ન દો. અને બહુજ કાળજી રાખી આપેલું કામ પૂરી ફરજ સમજીને કરી બતાવો એજ મારી આપને વિનંતિ છે.

(જાન્યુઆરી-૧૯૨૨ના "આરોગ્યસિંધુ"માંથી)

૫૫-માંદાને લાયક ચોખાની વાનીઓ

(લેખિકાઃ-સૌ. વિમળા સેતલવાડ)

માંદા માણસને સહેલાઇથી પચે તેવી વાની બનાવવાની રીત નીચે મુજબ છે.

પ્રૉફેસર ટી. કે. ગજ્જરને લગભગ દશ વર્ષથી સંગ્રહણીનો રોગ થયો છે. એમને નવટાંક પણ દૂધ એકલું લે તો પચી શકતું નથી. આથી એમણે પોતાને તેમજ પોતાના જેવા રોગિષ્ટ માણસ સારૂ ચોખાના લોટનાં ઢોકળાં, પુડા તથા ભજીયાં ઘણી સહેલાઇ-થી પચે તેવાં કરવાની રીત શોધી કાઢી છે. આ રીત એમણે પોતે લખાવેલી છે. તે કોઇ પણ રોગિષ્ટ (અથવા સાજા) માણસને ઘણી ઉપયોગી થઇ પડશે એમ હું ધારૂં છું.

આ ઢોકળાંમાં બે મુખ્ય ખુબીઓ છેઃ-એક તો એ ફક્ત ચોખા-ના લોટનાંજ બને છે એટલે ઘણાંજ હલકાં થાય છે અને બીજી એ છે કે, આ ઢોકળાં કરતાં પહેલાં એનો લોટ પા કલાકથી વધારે વખત આથી મૂકવો પડતો નથી; તેથી આ ઢોકળાં કરવાં ઘણાં સુગમ પડે છે.

ઢોકળાં કરવાની રીત

ચોખાનો એક શેર લોટ લઇ તેમાં એક રૂપીઆભાર મીઠું, પોણા રૂપીઆભાર સોડા, સોડા ન હોય તો ખારો, થોડો અજમો, સહેજ હીંગ અને હળદર નાખી ઘેર આખરેલું દહીં એક શેર નાખી હલાવી નાખવું. આ લોટમાં બિલકુલ મોણ નાખવું નહિં; કારણ કે મોણ જેટલી ચિકાશ દહીંમાંથી મળે છે. છાશ વાપરવી નહિ, તેમ પાણી નાખવું નહિ.

પછી એક સઘડી પર મોટા તપેલામાં પાણી મૂકવું અને વચ્ચે ઈંટ મૂકવી. પાણી ઇંટની ઉપર આવે નહિ એટલુંજ ભરવું. તપેલીની અંદર સહેલાઇથી આવે અને જાય એવી ત્રણ થાળીઓ સાફ કરી તૈયાર રાખવી. પાણી ખળખળે એટલે (એ પીઠાની પરિક્ષા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરી જોવા માટે) એક પાંતરા ઉપર અગર એક તાસકમાં એ તૈયાર થયેલામાંનો થોડો લોટ મૂકી તે તપેલાની અંદર ઇંટ પર મૂકવી. અને તપેલામાંથી વરાળ નીકળી ન જાય એવું સજ્જડ ઢાંકણું ઢાંકવું. થોડી વાર પછી ઢાંકણું ઉઘાડીને જોવું અને તાસકમાંના લોટનો રંગ લાલ થયો હોય તો એ બધા પીઠામાં બીજું થોડું દહીં નાખવું, અને દહીં હાજર ન હોય તો એક અગર જરૂર પડે બે લિંબુ નીચોવવાં; ઢોકળાંનો રંગ જો બહુ ખુલ્લો પીળો થયો હોય તો બીજો સહેજ સોડા યા ખારો નાખવો. અને જ્યારે બરાબર પીળો રંગ થાય ત્યારેજ થાળી-ઓમાં બે આંગળ જાડાઈમાં કાલવેલું પીઠું પાથરવું અને એના ઉપર આદાની ચોખંડી કચુમર અથવા તો કોથમીર નાખવી અને થાળી-ઓ તપેલામાં મૂકવા માંડવી. લગભગ સાતેક મિનિટ રાખ્યા પછી ઢાંકણું ઉઘાડી લોટ પર આંગળી મૂકી જોવી. લોટ કઠણ લાગે એટલે થાળી કાઢી લેવી અને બીજી થાળી મૂકવી. ઉતારેલી થાળી બે ત્રણ મિનિટ ઠરવા દઇ તેના ચોખંડા કકડા કરી દેવા. ઉનાં ઉનાં ખાવાથી તેલની પણ જરૂર પડતી નથી. સાજા માણસો તેલ લઇને ખાય તો વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગે.

આ ઢોકળાંમાં મેથીની ભાજી, અજમાના પાંતરાની કચુમર, લસણની કરચો, કાકડીની કચુમર, પપૈયાની અને દૂધીની છીણ નાખે તોપણ સારાં લાગે છે. કાચાં પપૈયાંને છીણી, તેની છીણ નીચોવી-ને ઢોકળાંના પીઠામાં નાખે તો ઢોકળાં ઘણાં ફૂલે છે.

આ ઢોકળાં ટાઢાં પડે પછી પેણીમાં તેલ મૂકીને ભજીયાંની માફક તળીએ છીએ, ત્યારે એનો સ્વાદ અત્યુત્તમ લાગે છે.

એજ લોટના "પુડા" કરવાની રીત

ઉપર પ્રમાણે લોટ કાલવવો, પણ થોડું પાણી નાખી પુડા ઉતારવા જેવો લોટ પાતળો કરવો અને લોટના પુડા ઉતારવા. આ પુડા ઘણાજ ફૂલે છે અને સાધારણ રીતે ચોખાનાં કરેલાં ઢોકળાં કરતાં બહુજ પોચા અને સહેલાઇથી પચે તેવા થાય છે. એમાં પણ ઉપર પ્રમાણે જુદી જુદી ચીજો નાખવાથી સ્વાદફેર થાય છે.

તેનાંજ ભજીયાં

આ લોટને ભજીયાં ઉતારવા જેવો પાતળો કરી, માંદા માણસ સારૂ દુધી, વેંગણ અને કાંદા જેવી હાનિ ન કરે તેવી ચીજોના પાતળા પીતા કરી ભજીયાં ઉતારીએ છીએ ત્યારે ભજીયું નાના બટાકાની માફક બે બાજુથી ફૂલે છે.

ચોખા પણ ન પચે તેવા માણસ સારૂ જવના લોટની ઉપર લખેલી ત્રણે વાની

તૈયાર જવનો લોટ બજારમાં દવાવાળાને ત્યાં મળે છે. આ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લોટને અંગ્રેજીમાં 'બારલી ફ્લોર' કહે છે. જે માણસને ચોખા થોડા પ્રમાણમાં પચતા હોય તેવા માણસે અડધો જવનો અને અડધો ચોખાનો લોટ એમ લેવો; અને ચોખા બિલકુલ પચતા ન હોય તેવાઓએ તદ્દનજ જવનો લોટ લઇ ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખી ત્રણે ચીજો બનાવવી.

આ ઢોકળાં દૂધ જેટલાંજ હલકાં હોય છે.

("આરોગ્યસિંધુ"ના એક અંકમાંથી)

૫૬–બાળકોના રોગના સામાન્ય ઉપચાર

ન ધાવતું હોય તો—હરડે અને આમળાંનું સરખે ભાગે ખાંડેલું ચૂર્ણ મધ કે ઘીમાં કાલવી જીભ પર ઘસવું તો બાળક ધાવે.

ડુંટી પાકીને સોજો થાય તેમાં—હળદર, લોદર, ધઉંલો અને જેઠીમધનો ઉકાળો કરી નવશેકો ઉકાળો ડુંટી પર રેડવો અથવા લૂગડાવડે તે ભાગ પર તે ઉકાળાનો શેક કરવો.

મરડો—અજમો, જીરૂં લવંગ, જાયફળ અને બીડલવણ સરખે ભાગે લઇ જુદાં જુદાં તાવડી પર શેકી ખાંડવાં. ૧ થી ૨ રતિ ચૂર્ણ પાણીમાં વાટી પાવું.

ઉલટી—કાકડાશિંગી, મોથ અને અતિવિષ સરખે ભાગે લઇ તાવડીમાં શેકી ખાંડી રાખવું. ૧ થી ૨ રતી મધમાં ચટાડવું.

હેડકી—પીપર અને મરી સમભાગે ખાંડવાં. તે મધ, સાકર અને બીજોરાના રસ સાથે ૧ થી ૨ રતિ આપવું કે એકલા મધમાં ચટાડવું.

ઝાડા—સુંઠ, અતિવિષ, મોથ, વાળો અને ઇંદ્રજવ, સમભાગે ખાંડવું. આનો ઉકાળો પાવો.

લોહીના ઝાડા—મોચરસ, રીંસામણી, ધાવડીનાં ફૂલ અને પદ્મકેસર સમભાગે ખાંડવાં. એનો ઉકાળો કરી મધ નાખી પાવો.

આફરો—પેટ ચડવું તથા શૂળ-સિંધાલૂણ, સુંઠ, એલચી, શેકેલી હીંગ અને ભારંગી, એ બધાં સમભાગે ખાંડવાં. ૧ થી ૩ રતિ મધ કે પાણી સાથે તે પાવું.

ગળું પડવું—હરડે, વજ અને કુઠ સમભાગે ખાંડવું. તે ૧ થી ૩ રતિ મધમાં ચટાડવું.

મોં આવી ગયું હોય તો—દારૂહળદર, જેઠીમધ, હરડે અને જુઇનાં પાન સમભાગે ખાંડવાં. તે મધમાં કાલવી મોં કે ગળાની અંદર ચોપડવું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કાનમાં પરૂ-કાન વહેવો—બહેડાં, કુષ્ઠ, હરતાળ અને મનશીળ સમભાગે ખાંડી તેમાં તલનું તેલ પકવી એ તેલ કાનમાં નાખવું. અથવા કર્ણામૃત તેલ નાખવું.

દાહ તરસ—મોરપીંછની રાખને પાણીમાં ઘોળી મોંમાં ચોપડવી.

આંખનાં દરદ—દારૂહળદર, મોથ અને ગેરૂ સાથે વાટી બહારના ભાગમાં લેપ કરવો. ચીમેડનું ભરણ આંજવું.

ચામડીનાં દરદ-ખસ વગેરે—કનકબીજ, હળદર, કુષ્ઠ, રાઇ અને ઈંદ્રજવ, સમભાગે ખાંડી છાશમાં વાટી ચોપડવું.

કપાણુ લાગવું—તડકે રઝળવાથી કપાણુ લાગ્યું હોય તો ગાયના ઘીમાં કે માખણમાં વાટેલું મીઠું કાલવી પગનાં તળાં કાંસાની વાટકીથી ઘસવાં. જૂના ગોળનું પાણી પાવું. કેસુડાંને ઉકાળી તે પાણીએ બાળકને નવરાવવું.

("આયુર્વેદ રહસ્યાર્ક"માંથી)

૫૭-યુરોપને ચકિત કરે એવો હળદરનો પ્રયોગ

(લેખકઃ-શ્રી. એન. યુ. કવિ, સ્વદેશ ફાર્મસી-ઘાટકોપર)

જૈન ધર્મના એક વૃદ્ધ સાધુનું હસ્તલિખિત પુસ્તક અમોને મુંબઇ દાણાબંદરનાં રહીશ બહેન માનબાઇ પાસેથી મળેલું તેમાં લખ્યા પ્રમાણે અમોએ નીચેનો અખતરો કર્યો છેઃ--

એક રતલ મૂળાના પાણીમાં પાંચ તોલા પારો મારવો. બાદ તેમાં અર્ધો રતલ હળદરના ગાંઠીઆ પલાળવા. તે ગાંઠીઆ પારાનું પાણી પી જાય બાદ ફરીથી તેટલાજ પાણીમાં ડૂબાવવા. એમ ત્રણ વખત કર્યા પછી તે ગાંઠીઆ તદ્દન કાળા થઇ જશે. બાદ તેમાં તેટલોજ મનશીલ તથા આંબાનો ગુંદર મેળવી ખાંડી ચાળી પાવડર (ભૂકો) બનાવવો. તે પાવડરથી નીચેના પ્રયોગો સચોટ સિદ્ધ થઇ ચૂકયા છે.

(૧) આ પાવડર લીંબુના રસમાં મેળવી ચામડીપર ચોપડવાથી ટુંક મુદતમાં ચામડીનું કહોવાણુ, કોઢ, કરોળીઆ, દાદર, ખરજવું વગેરે ચામડીના રોગો જડમૂળથી નાબુદ થઇ જાય છે.

(૨) આ પાવડરથી એક સર્વોત્તમ આશ્ચર્ય એ થયું છે કે, ગુપ્ત જગ્યાએ આ પાવડરનો લેપ કરવાથી ફક્ત અર્ધા મિનિટમાંજ વગર ઇજાએ વાળ નીકળી જાય છે. પછી તે ચામડી પર કુતરીનું દૂધ ચોપડવાથી તે જગ્યાએ કદી પણ વાળ ઉગતા નથી. જો કૂતરીનું દૂધ ન મેળવી શકાય તો સાત દિવસ એના એજ પાવડર-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નો દરરોજ એક વખત લેપ કરવો અને પાવડર સૂકાઇ ખરી ગયા પછી મીઠું તેલ થોડીક વાર માલીશ કરવું. આથી પણ જડમૂળથી વાળ જતા રહે છે. આ એક અજબ શોધ છે અને ખરેજ અજમાવવા જોગ છે. ગુપ્ત જગ્યાના વાળ નીકળી જવાથી જીંદગીભરનો કંટાળો ટળી જાય છે, જેથી ગુપ્ત અવયવો પણ મજબૂત રહે છે.

(૩) ઉપર પ્રમાણે સિદ્ધ કરેલા એકલા હળદરના ગાંઠીઆ લઇ તેમાં તેટલાજ પ્રમાણથી વજ કે ઘોળાં મરી વાટી ચૂર્ણ કરવું. તે ચૂર્ણ સવારસાંજ આશરે પાવલીભાર લઇ ગરમ પાણી સાથે ફાકી લેવાથી છાતી, ફેફસાં તથા દમના રોગનો તથા હિસ્ટિરિયા જેવાં દુષ્ટ દરદોનો ફક્ત પંદર દિવસમાંજ નીકાલ આવી જાય છે.

આ પાવડરનો ઉપયોગ કરી અમોએ સોનાના ચાંદ મેળવેલા છે. આ સિદ્ધ ઔષધમાં ઉપર પ્રમાણેના સિદ્ધ ગુણો હોવાથી તે લોકોપકાર માટે જાહેર કરી દેવાની કેટલાક સજ્જનોની ભલામણ થવાથી આ અખતરો અમોએ જાહેર પ્રજાની સેવામાં વિગતવાર ખુલ્લો મૂકયો છે. અને ઇચ્છીએ છીએ કે, દરેક હિંદી ભાઇઓ તથા બહેનો આળસ છોડીને આ અખતરો કરશે, જેથી પોતાને જીંદગીભરનો લાભ થવા ઉપરાંત બીજાં ચામડીનાં, દમનાં તથા હિસ્ટિરિયાનાં દરદીઓ ઉપર અત્યુત્તમ ઉપકાર કરી શકશે.

જે ગૃહસ્થોને આ દવાનો નમુનો જોવાની તથા થોડીક અજમાયેશ કરવાની જરૂર જણાતી હોય તેઓ જો અમોને પોસ્ટ પેકિંગ તથા પરચુરણ ખર્ચપૂરતા ૭ આનાની પોસ્ટની ટિકિટો બીડી લખી જણાવશે તો અમો પાસે સિલક હશે ત્યાંસુધી નમુનો મફત મોકલાવી શકીશું.

("આરોગ્યસિંધુ"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૫૯–થોડી પેટંટ દવાઓની બનાવટ

(લેખકઃ–પ્રૉ૦ રામકૃષ્ણ વર્મા બી. એ; બી૦ એસ. સી; એલ. એમ. એસ.)

અર્શનો મલમ–આ બનાવટ કલકત્તાની છે, દવા દેશી છે એમ કહેલું છે; પરંતુ તેમાંની બધી દવાઓ વિલાયતી છે. એક ઔંસની ડબીનું મૂલ્ય રૂા. ૨–૧૨–૦ રાખેલ છે; પણ ખર્ચ ફક્ત ચાર આના થાય છે. લખેલું છે કે, આનાથી હરસના મસા ખરી પડી ભગંદર વગેરે રોગ પણ સારા થાય છે. આવું કંઈ નથી, પણ હરસને માટે ફાયદાકારક છે ખરી. બનાવટ આ પ્રમાણે છે–

એસીડ ટેનીક ૧૦ ગ્રેન, બીસમથસબ નાઇટ્રેટ ૨૦ ગ્રેન, એસીડ કારબોલિક ૧૦ ગ્રેન, મારાકાઇન સલ્ફેટ ૮ ગ્રેન અને વેસેલાઇન ૧ ઔંસ બધાને સાથે મેળવી ડબી ભરી લેવી. તે અર્શ પર લગાડવું.

ખુજલીની દવા––આ દવા અમદાવાદના સ્ટેશન પર વેચાય છે. એક દ્રામની પુડીની કિંમત બે આના છે. એમાં ખુજલીનાશક ગુણ છે ખરો. ખર્ચ દોઢ પાઇ થાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ–

ગંધક ૪ ભાગ, ફટકડી ૨ ભાગ અને બોરીક એસીડ ૨ ભાગ, બધાને સાથે મેળવી પુડી બાંધી રાખો. પછી માખણ ૧૦૦ વાર પાણીથી ધોએલું હોય તેવું એક ઔંસ લઇ તેમાં પુડી મેળવી આપો. પછી એ મલમને ખસ ખુજલી પર લગાડો. સારો ફાયદો આપશે.

માથાની ટીકડી—આ દવા વિઝાગાપટ્ટમમાં પેટંટ થએલી છે. ૧૦૦ ગોળીની ડબીના રૂા. ૨।। પડે છે. ખર્ચ આના લગભગ થાય છે. ગુણમાં સારી છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ–

કેફીન સાઇટ્રસ ૨૫૦ ગ્રેન, સોડા બ્રોમાઇડ ગ્રેન ૫૦૦, બંનેને સાથે મેળવી ગુંદના પાણીમાં મિશ્ર કરી ૧૦૦ ગોળી બનાવી લેવી. ૧ થી ૨ ગોળી થોડા પાણી સાથે ગળી જવાથી માથાનો દુખાવો મટે છે.

વાયુમુક્તા—આ દવા વડોદરાની પેટંટ છે. આ દવાની શીશી મારે ત્યાં આવી, પણ તે રસ્તામાં ભાંગી ગઇ હતી. એથી પૂર્ણ તપાસ થઇ શકી નથી; છતાં જે થઇ અને પરિણામ જણાયું તે આ નીચે બતાવવામાં આવેલ છે. કિંમતની ખબર ન હોવાથી ખર્ચ વગેરેનો ખુલાસો પણ લખી શકાયેલ નથી. બનાવટમાં નીચેનાં તત્ત્વો જોવામાં આવેલ છે. જેની વિગત—

સફેદ વજ ૧ ભાગ, પીપરીમૂળ ૦।। ભાગ, માલકાંગણી ૧ ભાગ, વાવડીંડ ૩ ભાગ, શંખપુષ્પીના મૂળની છાલ ૩ ભાગ, સાજીખાર ૧ ભાગ, સિંધાલૂણ ૧ ભાગ, શાહજીરૂં ૧ ભાગ, પીપર ૧ ભાગ, અજમોદ ૧ ભાગ, કાળાંમરી ૧ ભાગ, સુંઠ ૧ ભાગ, કાળીપાટ ૧ ભાગ, શેકેલી હીંગ ૧ ભાગ, એ બધાનું ચૂર્ણ લઇ તેનું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વજન થાય તેથી અર્ધા વજને બ્રાહ્મી ચૂર્ણ મેળવી દેવું ને તૈયાર કરી રાખવું. પ્રમાણ ૪ થી ૮ રતીભાર. અનુપાન મધ અને ઘી સાથે લેવું. એનાથી હીસ્ટીરીઆ, ઉન્માદ, મૃગી, વાયુવિકાર વગેરે મટી જાય છે.

કુકડીઆ ખાંસીની દવા—આ દવા સીલહટમાં પ્રચાર પામી રહી છે. દવાને માટે ફાયદો બતાવેલ છે તે ઠીક છે. ખાસ કરી કુકડીઆ ખાંસી (વુપીંગ કફ) માટે ઉત્તમ છે. મૂલ્ય રૂા ૧-૨-૦ છે; પરંતુ ખર્ચ બે આના લગભગ થાય છે. ચાર ઔંસની શીશીમાં વેચાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

એસીડ કારબોલીક ૩૦ ટીપાં, સ્પીરીટ રેકટીફાઇટ ૩૦ ટીપાં, ટીંચર આયોડીન (રેકટીફાઈડ) ૨૦ ટીપાં, ટીંચર બેલાડોના ૬૦ ટીપાં એકવા મેંથા પીપરેટા બાકી જોઇએ તેટલું મેળવી ચાર ઔંસ દવા કરી લેવી. અને તેના ૩૨ ભાગ કરવા. દર ચાર કલાકે એકેક ભાગ આપવો. દરદનું જોર નરમ પડે તેમ દવા પણ ઓછી કરતા જવી.

ઇન્ફ્લુએંઝા કયોર—આ દવા સુરતમાં પેટંટ થએલી છે. આઠ ઔંસની શીશીનું મૂલ્ય રૂા. ત્રણ છે. પણ ખર્ચ ફક્ત ૪ આના થાય છે. ગુણમાં લખવા પ્રમાણે બરોબર છે, પણ કિંમત બહુજ છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

પોટાસ નાઇટ્રસ ૪૦ ગ્રેન, પોટાસ કલોરેલ ૪૦ ગ્રેન, કવીનાઇન સલ્ફ ૨૪ ગ્રેન, એસીડ નાઇટ્રો હાઇડ્રોકલોરીકડીલ ૮૦ ટીપાં, મેગનેસીઆ સલ્ફ ૧ ઔંસ, સીરપ સાદુ ૧ ઔંસ, એકવા સીનેમોમી ૬ ઔંસ બધાને સાથે મેળવી ૨૪ ભાગ કરી લેવા. દિવસમાં ૩ માત્રા આપવી. ફાયદો સારો આપશે.

પેનકયુર—આ દવા મુંબઈ પાયધુની પર પેટંટ થએલી છે. એક ઔંસની શીશીનું મૂલ્ય રૂપિયો એક છે. ખર્ચ ત્રણ આના આશરે થાય છે. આ દવામાં બધી પ્રકારનાં દરદ મટાડવાનો ગુણ બતાવેલો છે; પણ તેવું કંઈ નથી, તાત્કાળિક દરદ મટાડવાનો માત્ર ગુણ તેમાં રહેલો છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

ગમકેંફર ાા ભાગ, કલોરેલ હાઇડ્રેડ ાા ભાગ, ઓઇલ વીન્ટર ગ્રીન ાા ભાગ, ફ્લ્યુડ એકસ્ટ્રેટ કેનાબીસ ઇન્ડીકા ½ ભાગ, સ્પીરીટ રેકટીફાઇડ ૪ ભાગ, એ બધાને સાથે મેળવી બાટલી ભરી લેવી અને દુખતા ભાગપર દવા લગાડવી કે જેથી ફાયદો થાય.

સ્પલીન કયોર—આ દવા મુંબઈ પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટપર પેટંટ થએલી છે. ચાર ઔંસની શીશીનું મૂલ્ય રૂા. ૧ાા છે, ખર્ચ આશરે બે આના થાય છે. બનાવનાર જણાવે છે કે, આ દવાથી પ્લીહા (બરલ) મોટી થઇ હોય તો તથા તેના તમામ ઉપદ્રવો મટાડે છે, પણ તેવું નથી. તેનાથી તો બરલ મટે છે અને મેલેરિયા તાવ પણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મટે છે. આવી રીતે તેમાં ફાયદો દેખાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છે:-

ફેરીપરકલોરાઇ ૩૦ ગ્રેન, લાઇકર આરસેનીક ૧૫ ટીપાં, કવીનાઇન સલ્ફ ૧૫ ગ્રેન, મેગ્નેસીઆ સલ્ફ ૦ાા ઔંસ, એકસ્ટેટ અરગટ લીકોડમ ૨૦ ટીપાં, એમોનીઆ કલોરાઇડ ૩૦ ગ્રેન, એકવા કલોરોફોર્મ ૩ ઔંસ, બધાને સાથે મેળવી એકત્ર કરી ૩૨ ભાગ બનાવો. જમ્યા બાદ દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી ફાયદો થશે, ખાલી પેટે આ દવા ન લેવી.

શ્વાસરોગની દવા—આ દવા મદ્રાસ પ્રાંતમાં પેટંટ થએલી છે. અર્ધા ઔંસની કિંમત રૂા. ૧ાા છે. ખર્ચ ૪ આના લગભગ છે. દવા ગુણકારી જણાય છે. તપાસ કરતાં નીચે પ્રમાણે તેની બનાવટ જણાય છે:-

ટીંચર જલસેમીયમ ૧ ભાગ, ટીંચર લોએલિયા ૧ ભાગ, પોટાશ બ્રોમાઇડ ૧ ભાગ, ત્રણેને સાથે મેળવી લ્યો. પ્રમાણ ૧૨ ટીપાં પાણીમાં નાખીને લેવી. ખોરાક પૌષ્ટિક લેવો.

આંખની દવા—આ દવા અમદાવાદમાં ખૂબ વેચાય છે. ઉઠેલી આંખને માટે વાપરાય છે, ૧ ઔંસની કિંમત છ આના છે. ખર્ચ ત્રણ પૈસા થાય છે. એનાથી આંખ આવવી, રતાશ, દરદ વગેરે સાધારણ ફરિયાદો મટે છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છે:-

જીંક સલ્ફ ૧ ગ્રેન, મોરફીન સલ્ફ ૦ાા ગ્રેન, એટ્રોપીઆ સલ્ફ ૦ાા ગ્રેન, સ્વચ્છ પાણી ૧ ઔંસ બધાને મેળવી રાખો. દિવસમાં ચાર વાર ત્રણ ત્રણ ટીપાં નાખવાં જોઇએ.

ગોનોરીઆ માટે પીચકારી—આ દવા મુંબઇના એક ડોકટરની પેટંટ છે. ત્યાં એનું વેચાણ પણ વધારે થતું જણાય છે. દવા ફાયદાકારક છે. માત્ર એકજ દિવસમાં ત્રણ વાર વાપરવા જેટલી દવાનું મૂલ્ય ૦ાા છે. ખર્ચ આશરે પાંચ પૈસા થાય છે. દવા ઉપયોગી છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છે:-બોરીક એસીડ ૧ાા ડ્રામ, ટીંચર આયોડીન ૨ ડ્રામ, ગ્લીસરાઇન ૧ ઔંસ અને પાણી ૪ ઔંસ, એ બધાને સાથે મેળવી શીશી ભરી રાખવી. આ દવાની પીચકારી દિવસમાં ત્રણચાર વખત ઇંદ્રિયમાં લગાડવાથી પરમિયો (પુયપ્રમેહ) મટે છે.

વીર્યસ્રાવની દવા—આ દવા લખનૌના વૈદ્યરાજની પેટંટ છે. સંસારમાં જેટલા વ્યાધિઓ ધાતુવિકારથી થાય છે તે સર્વ મટાડવાનો ઇજારો આ દવા વડે તેના કર્તાએ લીધેલો જણાય છે. આ વાત અસંભવ છે. પરંતુ અલબત્ત, ધાતુ પુષ્ટ કરનારી દવા છે ખરી. દશ તોલાના રૂા. પાંચ એક ડબાની કિંમત છે પરંતુ, લાગત બહુજ ઓછી થાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છે:-

સફેદ મુસલી તો. ૨, આસગંધ તો. ૨, પંજાબી સાલમ તો. ૨, વરધારો તો. ૨, કાળી તુળશીનાં બીજ તો. ૨, પ્રથમની ચાર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ચીજો વાટેલી બારીક લઈ તેમાં તુલસીનાં બીજ આખાં મેળવી આપવાં અને તેમાંથી ૦। તોલો દવા સાકર અને ઘીમાં ચાટી ઉપર દૂધ પીવું જોઇએ.

રૂબીનીજ કેમ્ફર—બે દ્રામની શીશીમાં એકોનીક ફાર્મસી, કલાઇવ સ્ટ્રીટ કલકત્તાથી મળે છે. કિંમત લખી નથી, પણ આશરે બે પૈસામાં બને છે. ગુણમાં અર્કકપૂરને મળતુંજ છે. આનાથી ઝાડા, ઉલટી અને પેટનાં દરદ મટે છે. પ્રમાણ ૫ થી ૧૦ ટીપાં છે. બાળક માટે ૨ થી ૩ ટીપાં છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

સાફ કપૂર ૧૦ ગ્રેન, રેકટીફાઇડ સ્પીરીટ ૩૦ ટીપાં, બંનેને સાથે મેળવી દેવું. ગળી જાય ત્યારે તેમાં બાકીનું ડાયલ્યુટ આલ-કોહોલ મેળવી આપવું.

આલીની અસલી જડી બુખારની દવા—ડૉ. એમ. કે. આલી બ્રધર્સ, નલહાટી, મદ્રાસથી આ દવા મળે છે. શીશી ૪ ઔંસની છે. માત્રા ૬ તેમાં છે. સવાર, બપોર, સાંજ ત્રણ વખત દવા લેવાય છે. નાની ઉંમર માટે માત્રા અડધી, પોણી કરી લેવી. દવા લીધા બાદ શરબત, દૂધ, બાર્લી વૉટર વગેરે લઇ શકાય છે. એનાથી તાવ અને તાવ સાથેના ઝાડા મટે છે. વખાણ બીજાં તો વધારે લખેલ છે, પણ તેવું નથી. દવા બનાવતાં એક આનો પડે છે. કિંમત સાત આના લેવાય છે, બનાવટ આ પ્રમાણે થાય છેઃ-

સલફ્યુરિક એસીડ ડીલ ૩ દ્રામ, એકસ્ટ્રેટ નકસ વોમિકા ૩૦ ગ્રેન, ટીંચર એકોનાઇટ ૨૦ ટીપાં, સ્પીરીટ કલોરોફાર્મ ૩૦ ટીપાં, મેગનેશીઆ સલ્ફ ૧ ઔંસ.

આમાંથી પ્રથમ એસીડ લઇ તેમાં નકસ વોમિકા મેળવી પછી તેમાં ટીંચર તથા સ્પીરીટ મેળવી દેવું. બાદ મેગનેસિયાને બે ઔંસ પાણીમાં મેળવી ગાળી મિશ્ર કરવું. છેવટે ચાર ઔંસની શીશીમાં ભરતાં ઘટે તેટલું તેમાં સ્વચ્છ પાણી મેળવી બાટલી ભરી લેવી. ૭ માત્રા એ બાટલીની કરવી.

જ્વરહરી વટી—ડબીની કિંમત રૂ. એક રાખેલ છે. ડબીમાં ગોળી ૮૦ આવે છે, જેમાંથી ૪૦ કાળા રંગની તથા ૪૦ સફેદ રંગની છે. આનાથી તાવ તુરત મટે છે. સારૂં ન થાય તો ઇનામ રૂ. ૧૦૧ રાખેલ છે. ખાવાની રીતઃ-બન્નેમાંથી એક એક ગોળી મેળવીને ખાવી અથવા તો થોડી વાર પછી બે બે ગોળી જુદી જુદી લેવી. વધારે પ્રમાણમાં દવા લેવાથી તાવ તરત મટે છે. ખર્ચ ત્રણ આના થાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

તુલસીનાં પાનનું ચૂર્ણ ૪૦ રતી, કાળાં મરી ચૂર્ણ ૧૦ રતી, કાંકચના બીજનું ચૂર્ણ ૨૦ રતી, એ બધાને સાથે મેળવી કુબાના રસ-માં ખૂબ ઘુંટી ૪૦ ગોળી કરી લેવી. પછી સુકવી શીશીમાં રાખો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ થઇ કાળી ગોળી. હવે સફેદ ગોળી—

સીંકોના ૧ ડ્રામ, એસીડ બોરીક ૨૦ ગ્રેન, ફુલાવેલી ફટકડી ૪૦ રતીભાર, એ બધાને સાથે મેળવી ઘુંટી ગુંદના પાણીમાં મિશ્ર કરી ૪૦ ગોળી બનાવી લેવી. ટાઢીઆ તથા પારાના તાવમાં વારંવાર લેવાથી તાવ મટે છે. સાદા તાવમાં સવારસાંજ લેવી.

રાવયેલ—અર્ધા ઔંસની શીશીમાં મળે છે. દામ છ આના અને તે શીશી મેડીસીન કું. દિલ્હી તરફથી મળે છે. એનાથી દર્દ, ચોટ, જખમ, નાસુર, ગુમડાં વગેરે મટે છે અને ડ્રેસીંગમાં પણ કામ લાગે છે. આટલી તો પેટંટ કરનાર તરફથી હકીકત જણાવેલી છે. તપાસતાં આ કહેલા ગુણ ઠીક છે, પરંતુ કિંમત બહુજ વધારે છે. ખર્ચ એક આનો થાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે થાય છે:-

તલનું તેલ ૦ાા તોલો, કપૂર ૧૦ રતીભાર, એસીડ કારબોલિક ૧૫ ટીપાં, ઓઇલ સીનામોલી ૧ ડ્રામ, પીપરમેંટ ૧૦ ગ્રેન, એ બધાને સાથે મેળવી જરા લાલ રંગ નાખી બાટલી ભરી લેવી. લગાડવાથી દરદ પણ મટે છે ખરૂં.

દાફે ઉત્તિહાલ યાને એગ્યુમિક્ષ્ચર—આ દવાથી ૮ દિવસમાં બરોલ વધી હોય તે ઘટી જઇ તાવ મટી જાય છે; અને ૩ શીશી પીવાથી તાવ, બરલ વગેરે જલદી મટી જાય છે અને એક શીશીની કિંમત રૂ. ૧ાા છે અને તે ઇ. એચ. કું. નજર બાગ-વડોદરામાંથી મળે છે. શીશી આઠ ઔંસની છે. પ્રમાણ ૧૬ ખુરાક દવા તેમાં છે. બનાવતાં બે આના ખર્ચ થાય છે, બનાવટ આ પ્રમાણે છે:-

એમોનિયા ક્લોરાઇડ ૪૦ રતીભાર, એસીડ નાઇટ્રોહાઇડ્રોક્લોરીકડીલ ૮૦ ટીપાં, એક્સ્ટ્રેટ ટેરાકસી લીકવીડ ૫ ડ્રામ, લાઇકર સ્ટ્રીકનાઇન ૪૦ ટીપાં, ટીંચર એકોનાઇટ ૪૦ ટીપાં, ટીંચર ક્લોરોફોર્મ ૪૦ ટીપાં, કિવનાઇન સલ્ફ ૨૦ ગ્રેન, સ્વચ્છ પાણી ૬ ઔંસ, એ સર્વ ચીજોને પ્રથમ વિધિસર મેળવી પછી તેમાં પાણી મેળવી આપી બાટલી ભરી લેવી. ૧૬ ખુરાક બનાવી લેવી. દરરોજ સવારસાંજ એકેક માત્રા લેવી.

અર્શારિ—આ દવા કવિરાજ કે. બી. સેન કલકત્તાથી પેટંટ થએલી છે. ૧ાા ઔંસની બાટલીનો રૂ. ૧ાા લેવાય છે. એનાથી ભગંદર અને અર્શ મટાડવાનો દાવો કરાય છે. દવા દૂધમાં મેળવી સવારસાંજ લેવાય છે. ગુણ તો શું છે તે પ્રભુ જાણે, પણ બનાવટ આ પ્રમાણે છે:-

અઘેડાનાં બીજ સાફ કરેલાં ૬ માસા, રસવંતી ૩ માસા, શુદ્ધ નેપાળાનાં બીજ ૩ માસા, ગુલાબનાં ફૂલ ૬ માસા, ત્રિફળા ચૂર્ણ ૧૮ માસા, બધાને સાથે મેળવી બાટલીમાં ભરી લેવું, પ્રમાણ ૧ાા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માસો. એનાથી દસ્ત દરેક વખતે સાફ આવે છે અને રોગ પણ મટે છે.

ટૉનિક પિલ્સ—આ દવાનું કંઇ ઠેકાણું કે બીજી હકીકત કંઇ મળી નથી. ફક્ત ૩ ગોળી અમારી પાસે આવી છે, જેમાંથી એક ગોળી તપાસી જોતાં તેમાં નીચે પ્રમાણે સામાન છેઃ-

કેશર ૧ ભાગ, લવંગ ૨ ભાગ, જાયફળ ૩ ભાગ, અફીણ ૪ ભાગ, કસ્તૂરી ½ ભાગ, ચંદન ૧ ભાગ, કૌચબીજનું મૂળ ૨ ભાગ, બધાને બરાબર બારીક કરી કૌચબીજના મૂળના રસમાં ઘુંટી ૨ રતીભારની ગોળી કરવી. ૧ ગોળી દૂધ સાથે લેવી. ગુણમાં આ દવા બરાબર પૌષ્ટિક છે.

સૂચના—હવેથી દવા મોકલનારે ધ્યાન રાખવું જોઇએ કે, દવાની પુરી બાટલી, લેબલ, પેકીંગ તથા લખાણ સાથે મોકલવી કે જેથી તપાસ કરવામાં પૂરતી સરળતા થાય.

દંતમંજનઃ—કલકત્તામાં ગિરજાચરણ કવિરાજની આ પેટંટ છે. બે ઔંસની શીશીનું મૂલ્ય આઠ આના છે. એનાથી દાંતના રોગ, જીભના રોગ, મોઢાના રોગ વગેરે મટાડવાનું વર્ણન છે, પરંતુ તેમાં તો ફક્ત દાંતને સાફ રાખી ખરાબ વાસ મટાડવાનો ગુણ છે; બીજો કોઇ ગુણ નથી. દવા દેશી વિલાયતી મિશ્રણ છે—ખર્ચ ફક્ત બે પૈસા થાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

કારબોલીક એસીડ ૧૫ ટીપાં, ટંકણખાર ફૂલાવેલ ૩ ડ્રામ, તમાલપત્રનું ચૂર્ણ ૧ ડ્રામ, ચાક સાફ કરેલો ૧॥ ઔંસ, એ બધાને સાથે મેળવી કપડછાણ કરી લેવું. દરરોજ દાંતે ઘસવું. દાંતનું રક્ષણ થાય છે.

પુષ્ટવટીઃ—આ દવાનો બનારસમાં પ્રચાર થઇ રહ્યો છે. ૪૦ ગોળીની કિંમત રૂ. અઢી છે. એમાં બધા વીર્યવિકાર તથા તેના ઉપદ્રવો, પ્રમેહ-પરમિયો વગેરે મટાડવાનો ઇજારો લીધો દેખાય છે. ૧ ગોળી ૧ માસાની (૮ રતીની છે). બધા રોગ તથા પ્રમેહ મટાડવા જેવું કંઇ નથી, અલબત્ત પૌષ્ટિક જરૂર છે ખરી, અને તે સારી રીતે છે. ખર્ચ ૩ આના થાય છે. ૧ ગોળી દૂધ સાથે લેવી, બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

ગોખરૂ તો. ૮, સફેદ મુસલી ૮ તોલા, બીજબંધ ૪ તોલા, કૌચબીજ ૮ તોલા, સત્વગીલોય ૬ તોલા, એખરાનાં બીજ ૬ તોલા, બધાના ચૂર્ણને સાથે મેળવી તેને ભાંગરાના રસમાં ત્રણ ભાવના આપી ઘુંટી લેવું. પછી તેને આમળાંના રસની તથા બળબીજના રસની એક એક ભાવના આપી સૂકવી એક એક માસાભારની ગોળી બનાવી લેવી અને સવારસાંજ દૂધ સાથે લેવી.

નનાલ્લાઃ—આ દવા કલકત્તાના એક અંગ્રેજી કેમીસ્ટને ત્યાં પેટંટ થએલી છે. અર્ધા ઔંસની બાટલીની કિંમત રૂ. એક છે. એનાથી દરેક જાતનું દરદ મટે છે એમ જણાવેલું છે અને તપાસ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરતાં જણાય છે કે, દવા લેતાં થોડી વાર દરદ શાંત પણ થઇ જાય છે. બીજો કોઇ ગુણ નથી. ખર્ચ એ આનાથી પણ કમતી થાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

બોરીક એસીડ ૬૦ ગ્રેન, એસ્પીરીન ૧૮૦ ગ્રેન, બન્ને સાથે મેળવી ખરલમાં ઘુંટી શીશીમાં ભરી રાખો, યોગ્ય સમય પર યોગ્ય માત્રામાં ઉચિત અનુપાનથી લેવી.

રોગન બે નજીર—આ એક પ્રકારનું તેલ છે અને તે લાહોરથી મળે છે. એમાં નપુંસકતા, કફનાં અને વાયુનાં દરદો, પ્રમેહ, સાંધા ઝલાવા, સોજા વગેરે મટાડી બળ આપનારૂં બતાવેલ છે. કમરનું દરદ, હરસ મટાડી ચહેરાને સુંદર બનાવે છે, અત્યંત પૌષ્ટિક છે. પ્રમાણ ૨ થી ૧૦ ટીપાં છે. એક ઔંસની શીશીમાં વેચાય છે. મૂલ્ય ૪ રૂપિયા છે. આનું વેચાણ સારૂં થાય છે. તપાસતાં જણાય છે કે, કંઇ તણખલા આડું ડુંગર છે. આ તો લસણનું તેલ છે એના ગુણ તો બધા જાણે છે. શરદી અને વાયુની બિમારી તે મટાડેજ છે. મૂલ્ય ફક્ત બે આના થાય છે.બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

છોલેલું લસણ ૪ ભાગ, અકલકરો ૧ ભાગ, ફરફીઉન ૧ ભાગ, કાળાં મરી ૧ ભાગ, ઝેરકુચલા ૧ ભાગ, જેતુનનું તેલ ૪ ભાગ, બધાને કૂટી રસ જેવું કરવું. પછી પાતાળયંત્રથી તેનું તેલ કાઢી લેવું અને તેને શીશીમાં ભરી રાખવું. જરૂર પડયે કામમાં લેવું. ગુણમાં ઉપર બતાવેલ રોગમાં વપરાય છે તથા તિલા તરીકે પણ વાપરી શકાય તેમ છે. આ ફાયદાકારક ઉપાય છે.

પ્રમેહહર ચૂર્ણ—આ દવા સમસ્તિયામાં એક મહાશય પેટંટ કરી રૂા. ૩ા માં વેચે છે. છટાંક દવાનું એક પેકેટ છે. તેના ગુણમાં વીર્યદોષ, પ્રમેહ, મૂત્રદોષ અને તેના તમામ ઉપદ્રવો મટાડવાનો ઇજારો લીધો દેખાય છે, પરંતુ તેવું છે નહિ. ફક્ત આ દવાના ખાવાથી પેશાબમાં અવશ્ય ફેરફાર થાય છે. પરંતુ પ્રમેહ મટતો નથી, તેમ પૌષ્ટિક પણ નથી. થોડો ફાયદો આપે છે. બંગાળીઓના પૈસા મફતમાં લૂંટાય છે. ખર્ચ છ પૈસા થાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

સુરાખાર (કલમીશોરા) ૨ તોલા, બળબીજનાં મૂળનું ચૂર્ણ ૩ તોલા સાથે મેળવી બારીક વાટી રાખવું. પ્રમાણ ૧ માસો દવા ખાઇ ઉપરથી અર્ધું પાણી મેળવેલ દૂધ પીવું જેથી ઉપર બતાવેલ ગુણ જણાશે.

પ્રમેહાંતક વટી—આ દવા મુરાદાબાદમાં જાહેર થએલી દેખાય છે. એક એક માસાની ૪૨ ગોળીની કિંમત રૂા. બે છે. એનાથી પ્રમેહ મટી શક્તિ વધે છે એવું બતાવેલ છે. તપાસતાં જણાય છે કે, સાધારણ પ્રમેહ મટી જતો હશે, બાકી પૌષ્ટિક છે ખરી. ખર્ચ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એક આનો થાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-.

તાજાં આંબળાંનો રસ કાઢી સૂકવી કરેલું સત્વ ૧ તોલો, હળદરનું ચૂર્ણ ૧ તોલો, સફેદ મુસળી ૧ તોલો, બીજબંધ ૦ાા તોલો, બધાના ચૂર્ણને આંબળાના રસની ૩ ભાવના દઇ ગોળી ૪૨ કરવી. ૧ ગોળી ખાઇ દશ મિનિટ બાદ મીઠું દૂધ પી લેવું.

વ્રણહર મલમ—આ દવા ઢાકામાં પેટંટ થએલી છે. એક ઔંસની શીશીનું મૂલ્ય આઠ આના છે. એનાથી વ્રણ, નાસુર, ફોડા, ફુનસી વગેરે મટે છે એમ જણાવેલું છે; પરંતુ એટલી વધારે ઉપયોગી હોય તેમ જણાતું નથી, છતાં દવા સારી છે. ખર્ચ ચાર પૈસા ભાગ્યે થતું હશે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

મધ ભાગ ૮, ઘી ભાગ ૮, કળીચૂનો સુકો ભાગ ૪, રસવંતી ૬ ભાગ, ફુલાવેલ મોરથુથો ૦ાા ભાગ, બોદાર ૨ ભાગ, કપીલો ૧ાા ભાગ, બધાને સાથે મેળવી મલમ બનાવી રાખવું અને વ્રણ વગેરે ફોડા પર લગાડવું.

પીડાશામક દવા—મુંબઇમાં પેટંટ થએલી છે. આ દવાની એકજ માત્રા પીવાથી દરદ જલદી બેસી જાય છે. ૧૬ માત્રાની બે ઔંસવાળી બાટલીની કિંમત રૂા. અઢી છે. એમાં જે ગુણ લખેલા છે તે બરાબર છે; પણ બધા વખતમાં સરખી જણાતી નથી. ખર્ચ આશરે ૪ આના થાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

ઓઇલમેન્થા પીપરેટા ૩૦ ટીપાં, કપૂર ૩૦ રતીભાર, થાઇમોલ ૩૦ રતીભાર, સ્પીરીટ ક્લોરોફોર્મ ૪૦ ટીપાં, એડરીનેલીન ક્લોરાઇડ સોલ્યુશન ૧૦૦૦ માં ૧૬ ભાગ (ટીપાં), એસપાઇરીન ૬૦ રતીભાર, કેમ્ફર વોટર ૨ ડ્રામ, બધાને સાથે મેળવી બાટલીમાં ભરી લ્યો. મોટાને પૂર્ણ માત્રા, નાનાંઓને યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવી અને સ્ત્રીઓને અર્ધા માત્રા પાણી સાથે આપવી.

કફપિલ્સ—આ દવા મુંબઇ, ગિરગાંવ પર પેટંટ થએલી છે. ચાર ચાર ગ્રેનની ૧૦૦ ગોળી એક બાટલીમાં છે, જેની કિંમત રૂા. ૩) છે. એનાથી ખાંસી, શ્વાસ અને ફેફસાંનાં દરદો મટાડવાનું જણાવેલ છે. દવા તપાસતાં ગુણકારી જણાય છે. બનાવતાં ચાર આના ખર્ચ થાય છે. દવા દેશી છે, પણ મશિનથી બનાવતાં તે રૂપરંગમાં વિલાયતી જેવી દેખાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

કાળાં મરી ૦ાા ભાગ, બહેડાછાલ ૨ ભાગ, જેઠીમધ ૧ ભાગ, પીપર ઝીણી ૧ ભાગ, એલચીબીજ ૦ાા ભાગ, કુણજણ ૧ ભાગ, વંશલોચન ૧ ભાગ, કાથો ૧ ભાગ, સિંધવ ૧ ભાગ, જવખાર ૧ ભાગ, બધાને જુદા જુદા બારીક વાટેલ હોય તેમાંથી લઇ તેને આદુના રસમાં ખરલમાં ઘુંટી ચાર ગ્રેન(બે રતીભાર)ની ગોળી બનાવી સૂકવી લેવી. આ ગોળીને ચૂસવાથી કફ છૂટે છે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને શ્વાસ ખાંસી વગેરે મટી જાય છે.

આતશકની ગોળી (ગરમીની ગોળી)—આ મુંબઇ પાયધુની પર એક યુનાની હકીમને ત્યાં બનેલી વેચાય છે. તેમની પેટંટ હોય તેમ જણાય છે. સાત દિવસમાં ૧૪ ગોળી ખાવાથી રોગ મટે છે, એવી જવાબદારી હકીમ સાહેબ આપે છે. ૧૪ ગોળીની કિંમત રૂા. પાંચ તેઓ લે છે. દવા જોતાં તે બરાબર ફાયદાકારક છે. મૂલ્ય વધારે છે, બનાવતાં તે ચાર આને ઘરમાં પડે છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

શુદ્ધ સોમલ સફેદ ૪ રતી, સફેદ કાથો ૨૪ રતી, શુદ્ધ ગંધક ૮ રતી, શુદ્ધ પારદ ૪ રતી, પારદ ગંધકની કજળી કરી તેમાં બીજી બે ચીજો મેળવી ખરલમાં નાખી જવાસાના રસમાં ત્રણ દિવસ ઘુંટી ૧૪ ગોળી બનાવી લેવી. પછી દરદીને જુલાબ, ઉલટી વગેરે આપી કોઠો સાફ કરી અને પ્રથમ થોડોક ખોરાક દેવો. પછી દવા એક ગોળી આપવી પરંતુ જો રોગનું જોર વધારે હોય તો ખાલી પેટે દવા આપવી. જો ગરમી કરે તો તાજું ઘી થોડુંક પાઇ દેવું. આ ગોળીને મલાઇમાં મેળવી ગળી જવાની છે. દવા બહુજ સારી ફાયદાકારક છે. હકીમ સાહેબના કહેવા કરતાં પણ આ દવા વધારે સારી છે. એનાથી વાતવ્યાધિ, ખાંસી, શ્વાસ, કુષ્ટ, નાસુર, ગાંઠાઓ, વાયુ, સોજા, હેડકી વગેરે મટી આરામ થતો જોએલ છે.

પ્રદરાન્તક ચૂર્ણ—આ દવા વડોદરાના એક વૈદ્ય મહાશયની પેટંટ છે. ૨૦ તોલાની ડબીના રૂા. ત્રણ મૂલ્ય છે. આ દવા પ્રદર, રક્તપ્રદર, શ્વેતપ્રદર, નબળાઇ અને સોમરોગમાં લાભ કરનાર છે, દવા ગુણકારી જણાય છે. પરંતુ ખર્ચ માત્ર ચાર પૈસા આશરે થાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

બાબળનાં પાનનું ચૂર્ણ તો. ૮, સાકર તો. ૮, ગોખરૂનાં પાનનું ચૂર્ણ તો. ૪ બધાને સાથે મેળવી ચૂર્ણ બનાવી લેવું. પ્રાતઃસાયં અરધ અરધ તોલો દવા ઠંડા પાણી સાથે લેવામાં આવે છે.

મૅલેરિઆ વટીકા—આ દવા દીનાજપુરના એક કવિરાજની પેટંટ છે. ૪૦ ગોળીનું મૂલ્ય રાા રૂપિયા છે. એનાથી મૅલેરીઆના વિકાર દૂર થાય છે. દવા સારી જણાય છે. એનું ખર્ચ ચાર પૈસા લગભગ થાય છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ-

લીમડાનાં પાનનું ચૂર્ણ, કારેલાંના પાનનું ચૂર્ણ, તુલસીનાંપાનનું ચૂર્ણ, કાળાં મરી, સહદેવીપંચાગનું ચૂર્ણ બધાને સમભાગે લઇ દ્રોણપુષ્પીના રસમાં બરાબર ઘુંટી સૂકવી લઇ પછી કારેલાંના પાનના રસમાં ઘુંટવું. ગોળી વાળવા જેવું થતાં બે રતીભારની ગોળી કરી સૂકવી લેવી. આ ગોળી નીચે લખેલ અનુપાન સાથે જુદા જુદા રોગમાં વાપરી શકાય છેઃ-મધ અને કારેલાંના પાનના રસ સાથે કે આદુના રસ સાથે આપવાથી બધી જાતના તાવ માટે છે, આદુના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રસમાં પિત્તજ્વર, મધ અને તુલસીના રસમાં પિત્તકફજ્વર અને ગોમૂત્રમાં આપવાથી બરલ તથા કલેજાની વૃદ્ધિના સાથે કઠણ તાવને પણ મટાડે છે.

જેનાસ્પ્રીન—આ દવાની ૫ ગ્રેનની એકેક ટીકડી એવી ૨૫ ટીકડીની બાટલી ઇંગ્લૅંડથી એક કંપની બનાવી અહીં આ દેશમાં મોકલાવે છે અને આ ભારતવર્ષમાં ખૂબ વેચાય છે. એનાથી ટાઢીઓ તાવ, ઇનફ્લ્યુએંઝા, દાઢનું દરદ, માથાનું દરદ, જ્ઞાનતંતુઓનું દરદ, ગુરદાનું દરદ, નસોનું દરદ, ગઠિયોવાયુ, સંધિવા મૂત્રામ્લવિકાર વગેરે નવા અને થોડા પ્રમાણમાં જોર હોય તેવા દરદમાં દવા થોડો લાભ જરૂર કરે છે. પણ સખ્ત દરદમાં તે એટલી કારગત કરતી નથી. ફક્ત દરદ ઓછું કરે છે. દવાનું ખર્ચ ત્રણ પૈસા આવે છે. કિંમત એક રૂપિયો છે. બનાવટ આ પ્રમાણે છેઃ–

સ્પીરીન બે ડ્રામ લઇ બારીક વાટી થોડા ગુંદરવાળા પાણીમાં મેળવી સૂકવી પછી તેની પાંચ ગ્રેનની ટીકડી મશીનથી બનાવી લેવી. એકથી બે ટીકડી થોડા પાણીમાં મેળવીને પીવડાવવામાં આવે છે.

("આરોગ્યસિંધુ"માં આવેલા લેખોમાંથી કેટલોક ઉતારો.)

૫૯–પદવી વગરનો ડૉક્ટર

(લખનારઃ–વૈદ્ય જાદવજી નરભેરામ ઠાકર મુ. સેદલા, પો. બજાણા)

મારા ગામથી એક ગાઉ દૂર સીધર નામનું ગામ છે. ત્યાં ભાથીડા નામનો એક વાઘરી રહે છે. તે પોતાનું ગુજરાન શાકભાજી ઉત્પન્ન કરી વેચવાના ધંધાથી ચલાવે છે; પણ તેની પાસે એક અજબ ચમત્કારી ઔષધિ છે, જેનાથી પોતે લીધેલા સોએ સો કેસને આરામ કરે છે. એના કેટલાક દાખલા નીચે નોંધું છું, જેને વાંચી વિચારવાથી ભારતવર્ષને તો નહિ પરંતુ આખી દુનિયાભરને જે આયુર્વેદ (દેશી વૈદું) શાંતિ આપતું અને હાલના આગગાડીના વેગે આગળ વધતા હડહડતા જમાનામાં કે જ્યાં પાશ્ચિમાત્ય વૈદ્યકની બોલબાલા થઇ રહી છે તેવા પ્રસંગે, પોતાના પ્રતિપક્ષી સામે હજુ પણ જે પગભર ટકી રહ્યું છે તે આયુર્વેદને અશાસ્ત્રીય માનનાર ગૃહસ્થોને હું આમંત્રણ કરૂં છું કે, એક વખત એ આયુર્વેદની અવાંતર રહેલી વનસ્પતિ વડે એક ખૂણામાં પડેલ કે જેણે વૈદ કે ડાકટરની પદવી પણ મેળવી નથી તેવો માણસ જે કામ કરી રહ્યો છે તેનું આપ નિરીક્ષણ કરો અને તેનાં હાલતાંચાલતાં હજારો સર્ટિફિકેટો નિહાળો અને પછી કહેજો કે, આયુર્વેદ હંબગ છે!

અત્રેના એક બાળકને બગલની અંદર નાળીએરના ગોળા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જેવડું ગુમડું નીકળ્યું અને તેનો સોજો ગળાસુધી અને તેજ હાથની આંગળીઓ સુધી એટલો ચઢયો કે જોનારને એમજ લાગે કે હમણાંજ ફાટી જશે. તેના ઉપર ઘરગતુ અને ડૉકટરી કેટલાક ઉપચાર કરવામાં આવ્યા; પરંતુ આરામ ન થયો, બલ્કે સોજો વધતો ચાલ્યો. છેવટે તે બાળકનો પિતા અકળાઇ ઉક્ત વાઘરી પાસે ગયો. વાઘરીએ કહ્યું:–ભાઇસાબ! મને રાજી કરો તો હું આવું.

વચમાં એક વેપારીને રાખી એક રૂપીઆની અંદર રાજી કરવાનું ઠરાવ્યું. નક્કી કર્યા બાદ તે વાઘરીની સ્ત્રી એક નાળીએરની કાચલીની અંદર દવા લઇ આવી. તે કોઇ ભાજીપાલો વાટેલો હોય તેમ જણાતું હતું. તેણે આવી તે દવાની અંદર પાણી મેળવી પ્રથમ ગુમડાની આસપાસ તેની આંતરી કરી અને ત્યારપછી તેજ દવા ગુમડા ઉપર તથા સોજા ઉપર લગાવી અને તે જરા સૂકાયા પછી દવાની થેપલી ગુમડા ઉપર મૂકી તેને ઘેર ચાલી ગઇ. માત્ર એકજ રાત્રિમાં આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેમ બધે સોજો સમાઇ ગયો અને ગુમડું પણ ચીમડાઈ અર્ધું બેસી ગયું. આ પ્રમાણે ત્રણ દિવસ દવા ચાલુ રાખવાથી ગુમડું તદ્દન વેરાઇ જઇ નામનિશાન પણ રહ્યું નહિ.

તે જ્યારે દવા ચોપડવા આવતો ત્યારે તેને બાજરીનો રોટલો ખવરાવતા અને તેને રાજી કરવામાં અઢાર આનાની કિંમતનો જાડો સાડલો આપ્યો, જેથી તે ઘણો ખુશી થયો હતો.

અત્રેના એક પચાસ વર્ષની ઉંમરના લોહાણાના હાથના કાંડા પાસે કૂતરૂં કરડયું અને તે પાક ઉપર ચઢયો. હાડકાની અંદર સડો ઉતર્યો અને એક પછી એક સાત નાળાં પડયાં. બજાણા સ્ટેટના ડૉકટરની ટ્રીટમેંટ નીચે લાંબા દિવસ રહેવા છતાં આરામ નહિ થયો, પરૂ વહેતુંજ રહ્યું. છેવટે ઉપરના વાઘરીની તેજ દવાથી પંદર દિવસમાં અંદરથી રૂઝાઇ આરામ થઈ ગયો. રાજી કરવામાં દશ આનાના પૈસા થયા.

દરદી તેની પાસે જાય છે ત્યારે 'તમે બાપા ચાલતા થાઓ, હું દવા લઇને આવું છું' એમ કહીને આવેલ માણસ વિદાય થયા પછી ઘર પાછળના વાડામાંથી દવા લાવી પથરા પર વાટી કાચલીમાં ભરી લાવે છે. તે દવા જોતાં તેમાં અમુક જાતની ચળકાટી જણાય છે, જેથી ગમે તે જાતનો ક્ષાર કોઇ વનસ્પતિ સાથે ભેળવતો હોય તેમ લાગે છે. ઉપર બે દાખલા લખ્યા તેવા તેણે તેજ દવાથી લગભગ સેંકડો કેસ સારા કર્યા હશે. અમારે અહીંના પંદર વીસ ગામના માણસોમાં તેની પ્રખ્યાતિ છે. અમુઢિયાં, પાક ઉપર ચઢેલાં, નહિ રૂઝાતાં, સડતાં અને ઘણા વખતથી નહિ મટતાં નાનાંમોટાં અનેક ગુમડાં માત્ર એકજ દવાથી મટાડે છે. તે સિવાય દાઢ દુખતી હોય તો તેજ દવાનાં ટીપાં કાનમાં નાખી પાંચ સાત નાની એળો કાનમાંથી કાઢી પીડા મટાડે છે. કાનના ચસકા તથા પાકને પણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેજ દવા નાખી પીડા શાંત કરે છે.

વધારે આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેવા દાખલા તો એ છે કે, એક દશ વર્ષના છોકરાને કંઠમાળ થયેલો, કે જેને મટાડવા માટે વૈદ્ય ડૉક્ટરોને હાંફવું પડે છે. તેને પણ માત્ર દશ પંદર દિવસના લેપથી મટાડયો છે. તે દવા બતાવવા માટે તેને અનેક લાલચો બતાવ્યા છતાં પણ કોઇને બતાવતો નથી. તેના ઘરમાં મોટી ઉંમરની છોકરીને પણ જયારે દવા લાવવી હોય ત્યારે બહાર મોકલી દે છે.

એક કેસની હકીકત કે જે મને પણ આશ્ચર્ય ઉપજાવી રહી છે તે ટાંકવી રહી જાય છે. અત્રેના વનમાળી પ્રાગજી નામના માણસને બરડામાં બાર માસથી પાઠું થયેલું. લગભગ આઠ દશ આંગળનો ખાડો પડેલ. કોઇ પણ માણસ તે મટશે એમ કહેતું ન હતું, છતાં થોડાજ દિવસમાં તે વાઘરીએ આરામ કર્યો તે ફરી ઉબળવા પામ્યું નથી. આ તો માત્ર મારા ગામમાંજ બનેલા કેસોની હકીકત જાહેર કરી છે. આ સિવાય બીજા ઘણા ગામના માણસો તેની પાસે જાય છે અને આરામ મેળવે છે.

આટલું વિવેચન કર્યા પછી વિદ્વાન અને અનુભવી વૈદ્યરાજોને વિનંતિ કરવામાં આવે છે કે, આપણા ભારતવર્ષમાં આવી વનસ્પતિઓ વિદ્યમાન છે કે જે વનસ્પતિથી ડૉક્ટરોનાં ઑપરેશન અને અનેક બીજા ઉપચારોની અંતે મહામુશીબતે મટે તેવા વ્યાધિને માત્ર તેના લેપથી મટાડી શકાય છે. તેવી વનસ્પતિની શોધખોળ કરી તેને જાહેરમાં મૂકવામાં આવે તો પ્રજા ઉપર મોટો ઉપકાર થાય અને આયુર્વેદનું ગૌરવ વધે. વિશેષમાં આ ઔષધિ જે વૈદ્ય બંધુને નજરે જોવાની ઇચ્છા હશે તેને ઉક્ત વાઘરીએ લીધેલી કિંમત તથા ટપાલખર્ચ લઇ મોકલવામાં આવશે.

("આરોગ્યસિંધુ"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

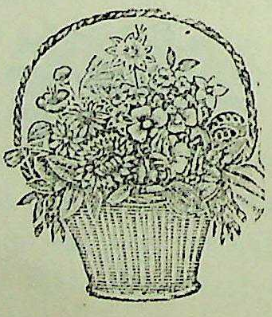
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૬૦–आ ते कारखानां के कसाइखानां?

ઇંગ્લાંડની નદીઓનાં પાણી ઝેરી થતાં જાય છે !—નદીઓનાં પાણી ચોખ્ખાં રાખવાની લડત ચલાવનારી એક સોસાઇટી ઇંગ્લાંડમાં સ્થપાઇ છે. તે સંસ્થા કહે છે કે, આજે ઇંગ્લાંડની નદીઓનાં પાણી પીવાં જોખમભરેલાં થયાં છે, ગાયોના દૂધ ઉપર એ પાણીની ખરાબ અસર થવા લાગી છે, નદીઓની ખીણોમાં ઉગતો ઘાસચારો નાશ પામવા લાગ્યો છે, નદીઓનાં પાણીમાં નાહવાનું અને તરવાનું પણ જોખમભર્યું બન્યું છે, નદીકાંઠાનાં વૃક્ષો સૂકાઇ જવા લાગ્યાં છે, પંખીઓ નદીકાંઠાને હવે તજી દેવા લાગ્યાં છે અને નદીઓનાં પાણી એવાં ઝેરી થયાં છે કે તેમાં નાહવાથી આંખ અને નાક ઉપર ખરાબ અસર થાય છે ! નદીનાં પાણી એવાં ઝેરી થવાનું કારણ એ છે કે, ઇંગ્લાંડમાં નદીઓના કાંઠાપર જુદા જુદા ઉદ્યોગોનાં કારખાનાં છે અને એ કારખાનાંઓનાં મેલાં પાણી તથા કચરો નદીઓમાં વહાવી દેવામાં આવે છે ! અમદાવાદની કેલીકો મિલનું ગંદુ પાણી અને અમદાવાદની ગટરોનું ગંદુ પાણી સાબરમતી નદીમાં જવા દેવામાં આવે છે તેનું શું ?

(આગળ મળમૂત્રાદિ જમીનમાં ખાતરરૂપે ભળતાં, તે પાશ્ચાત્ય સુધારાના આંધળા અનુકરણના પ્રતાપે હવે ગંગાયમુનાદિ મહાપવિત્ર જળવાળી નદીઓમાં તેના કિનારે આવેલી સુધારક મ્યુનિસિપાલિટીઓ ગટર દ્વારા પધરાવીને એ નદીઓનું પાણી પીનારા કરોડો મનુષ્યોની સેવા ઉપજાવે છે કે હાનિ ઉપજાવે છે ? વિદેશી શિક્ષણે વરાવેલી કુબુદ્ધિ સુધારાને નામે કુધારા ન વર્તાવે તો શું કરે !

ખરાબ ભિક્ષુ—અખંડાનંદ)



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૬૧–તંબાકુ અને તેની ઝેરી અસર

(મૂળ હિંદીમાં લેખક:–શ્રી. શ્રીનિવાસ શર્મા)

સન ૧૪૯૨ ના નવેમ્બર મહિનામાં કોલંબસે કયૂબા ટાપુની શોધમાં પોતાના બે ખલાસીઓને મોકલ્યા હતા. તેમણે પાછા ફરીને તેને કેટલીક આશ્ચર્યજનક વાતો સંભળાવી હતી; તેમાં તંબાકુના ઉપયોગની પણ એક વાત હતી. તેમણે કોલંબસને કહ્યું કે "કયૂબા-નાં જંગલી મનુષ્યો કોઇ જાતનાં પાન એકઠાં કરીને તેને આમ તેમ વાળે છે. પછી એ વાળેલાં પાનનો એક છેડો મોંમાં રાખે છે અને બીજે છેડે આગ લગાડી નાકથી અને મોઢેથી ધૂમાડો કાઢે છે!" સભ્ય જાતિએ જોયેલું તંબાકુના ઉપયોગનું આ પ્રથમ દૃશ્ય હતું.

તંબાકુનો ઉપયોગ કરવાનું અસભ્ય જાતિઓ પાસેથી સૌથી પહેલી વાર અમેરિકાના યુરોપિયન મુસાફરો શીખ્યા. ત્યાર પછી તેનો પ્રચાર યુરોપમાં થયો અને જહાંગીરના સમયમાં યુરોપવાસી-ઓદ્વારા તેનો ભારતવર્ષમાં પ્રવેશ થયો.

એમ જણાય છે કે, સન ૧૪૯૪ માં કોલંબસે અમેરિકાના જંગલીઓને તંબાકુ સુંઘતાં પણ જોયા હતા. રૂશિયાના પેન નામ-ના એક ફકીરે–જે કોલંબસની સાથે હતો–લખ્યું છે કે, તેઓ પાંદડાં-નું ચૂર્ણ કરતા અને લાકડાની એક સુંદર ભુંગળી વડે તેને શ્વાસ-ની સાથે ખેંચતા હતા. ભુંગળીનો એક છેડો તેઓ નાકમાં રાખતા અને બીજો છેડો ભૂકા ઉપર રાખતા હતા.

સન ૧૫૦૩ માં સ્પેનવાસીઓ પારાગોયને કિનારે ઉતર્યા ત્યારે ત્યાંના નિવાસીઓ તેમની સાથે લડવામાં ઢોલ વગાડવું, પાણી છાંટવું, પાન ચવડાવવાં અને પાનના રસની પીચકારીઓ મારવી વગેરે સાધનોનો ઉપયોગ કરતા હતા. આ પાન તંબાકુનાં હતાં. તંબાકુ ચવડાવવામાં તેમનો ઉદ્દેશ એવો હતો કે, તેનો ઝેરી રસ નવા આવનારાઓને આંધળા બનાવી દે. શરૂઆતમાં લોકો શત્રુઓ-નો નાશ કરવા માટે તંબાકુ ખવડાવતા અને તેનો દારૂગોળાની પેઠે ઉપયોગ કરતા હતા.

વાંચનાર! તમે તંબાકુ સુંઘતા, ખાતા કે પીતા હો તો તેમાંનું કંઇ પણ કરતા પહેલાં જરા થોભી જાઓ અને વિચાર કરો કે, જેને જંગલી અસભ્ય લોકો પણ ઘાતક પદાર્થ સમજતા હતા તેનાથી આપણું શું ભલું થવાનું છે?

તંબાકુમાં નિકોટાઇન નામનું ઝેર હોય છે અને તે સૂકાં પાનને ભઠ્ઠી ઉપર ઉકાળીને કાઢવામાં આવે છે. એક શેર તંબાકુનું ઝેર ૩૦૦ માણસોને મારી નાખવાને પૂરતું છે. એક સિગારેટનું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઝેર જો એક વખતજ પીવામાં આવે તો તે બે માણસોના જીવ લે. નિકોટાઇનનું એક ટીપું આખા ઓરડાની હવા બગાડવા માટે પૂરતું છે. તંબાકુમાંથી જીવહત્યાને માટે એક પ્રકારનું ઝેર તૈયાર કરવામાં આવે છે. સાઠેક વર્ષથી વધારે સમય પહેલાં કાઉન્ટ વોકરે પોતાના સાળાની હત્યા કરવા માટે તંબાકુના તેલનો ઉપયોગ કર્યો હતો.

તંબાકુનું ઝેર એટલું બધું જલદ હોય છે કે તેનાં લીલાં પાનનો લેપ ચામડી ઉપર કરવાથી તેનાં ભયંકર લક્ષણો દેખાઇ આવે છે. સિગારેટ ખોલીને તેની પાંદડીનો પેટ ઉપર લેપ કરવામાં આવે તો જીવ ગભરાવા લાગશે. ઉલટી કરવાને માટે આજ યુક્તિ શોધી કઢાઇ હતી. ડરપોક સિપાઇઓ માંદા પડવા માટે પોતાનાં પડખાંમાં તંબાકુનાં પાન દબાવીને સૂતા જોવામાં આવ્યા છે. જે ચીજનો લેપજ આટલો ભયંકર છે તેનો રસ અથવા ધૂમાડો કેટલો ઝેરી હશે તે તો આપ સહેજે સમજી શકશો. તંબાકુના ધૂમાડામાં નિકોટાઇન ઉપરાંત પ્રુસિક એસિડ અને કાર્બોનિક એસિડ વગેરે બીજાં ઝેર પણ જોવામાં આવે છે.

ઉડતું ઝેર શ્વાસદ્વારા શરીરમાં જેટલું જલદી દાખલ થાય છે તેટલું બીજે કોઇ રસ્તે થઇ શકતું નથી; કારણકે ફેફસાંની આસપાસ એક એવી કોમળ ચામડી (મ્યુસસ મેમ્બ્રેન) હોય છે કે જે ગૅસને જલદી જલદી ગ્રહણ કરી લે છે. દર ત્રીજી મિનિટે શરીરનું લોહી ફેફસાંમાં શુદ્ધ થવા માટે આવે છે. તેથી ફેફસાંની એ કોમળ ચામડીમાં તંબાકુનું ઝેર દાખલ થતાંજ તે લોહીમાં ભળી જઇને ત્રણ મિનિટમાંજ આખા શરીરને ઝેરી બનાવી દે છે. તંબાકુ ખાવાથી કે સુંઘવાથી તેનો સંબંધ એ કોમળ ત્વચા સાથે થાય છે ત્યારે તેના ઝેરી દ્રવ્યનું શોષણ સામાન્ય ત્વચા ઉપરના લેપ કરતાં પણ વધુ જલદી થવા લાગે છે.

ઓરડાની જમીન ઉપર નિકોટાઇનનું એક ટીપું નાખવાથી આખા ઓરડાની હવા ઝેરી થઇ જાય છે. તંબાકુ પીવાથી માત્ર પીનારાનું સ્વાસ્થ્ય બગડે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેની પાસે બેઠેલા માણસોના આરોગ્યને પણ તેથી કરીને ધક્કો પહોંચે છે. કેમકે તંબાકુનો ઝેરી ધૂમાડો હવામાં ભળી જઇને તેમનાં શરીરમાં પણ પહોંચી જાય છે.

પહેલી વારજ તંબાકુનો ઉપયોગ કરતાં જીવ ગભરાય છે અને માથામાં ચક્કર આવવા લાગે છે. તંબાકુના ઝેરીપણાની આ એક સ્પષ્ટ સાબીતી છે. શરીરમાં તંબાકુનું ઝેર વધુ પ્રમાણમાં દાખલ થતાં જીવ ખૂબ ગભરાય છે, ઝાડા થાય છે, શરીરમાં પીળાશ અને ફિક્કાશ આવી જાય છે, આંખો ઉંડી ઉતરી જાય છે, શરીર શિથિલ થઇ જાય છે, હૃદય બરાબર ચાલતું નથી અને શ્વાસ લેવામાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હરકત આવે છે. જેઓ તંબાકુની ટેવવાળા નથી તેમનામાં ઉપરોક્ત અસરો બહુ ઓછા પ્રમાણુમાં દેખાશે.

હજુસુધી કોઇએ તંબાકુ પીવા શીખતા છોકરાના હૃદયને ચીરીને પરીક્ષા નથી કરી, પરંતુ નાના જીવોનાં શરીરોમાં યંત્રદ્વારા તંબાકુ પહોંચાડીને તેની પરીક્ષા કરી જોવાઇ છે. પરિણામ એ જણાયું છે કે, મગજ પીળું અને લોહીવિનાનું થઇ ગયું છે, આમાશયમાં લાલ ડાઘા ઉપસેલા છે, લોહી બહુ પાતળું પડી ગયું છે અને ફેફસાં પીળાં પડી ગયાં છે. હૃદયમાં લોહી ભેગું થઇ ગયું હતું અને તે બહુ ધીમું ધીમું ચાલતું હતું અને નબળાઇથી ધ્રૂજતું હતું. જે બાળકોનું શરીર ખીલતું હોય તેમને માટે તંબાકુ, સિગારેટ કે બીડીનો ઉપયોગ કરવો બહુજ નુકસાનકારક છે. તંબાકુ પીનારા છોકરાઓ ઘણે ભાગે ઠીંગણા રહી જાય છે અને તેમનું શરીર ખીલી શકતું નથી.

ઘણી વાર કહેવામાં આવે છે કે, જો તંબાકુ આટલી બધી ઝેરી છે તો તેનો ઉપયોગ કરનારા માણસો મરી કેમ જતા નથી? તેનો જવાબ એ છે કે, શરીરમાં એક એવો ગુણ છે કે તે પરિસ્થિતિને અનુકૂળ બની જાય છે. આથી તે ભયંકર ઝેરથી પણ ટેવાઇ જાય છે. બીજું એ કે, તંબાકુનો ઉપયોગ થોડા પ્રમાણુમાં કરવામાં આવે છે. ખરૂં જોતાં તો તંબાકુનો ઉપયોગ કરનારાઓ તેના ઝેરને વહેલાજ મરે છે. હા, ઝેરનો પૂરો પ્રભાવ પડતાં થોડોક સમય જરૂર લાગે છે.

ઇંગ્લેંડના સૌથી પ્રસિદ્ધ વિજ્ઞાનવેત્તા અને ચિકિત્સક ડૉ. બી. ડબ્લ્યુ. રિચર્ડસને તંબાકુથી થતાં નુકસાન આ પ્રમાણે વર્ણવ્યાં છેઃ—

૧—લોહી બહુ પાતળું પડી જાય છે અને લાલ રજકણોમાં ફેરફાર થઇ જાય છે.

૨—પકવાશયની શક્તિ ક્ષીણ થઇ જાય છે નિર્બળતા આવે છે અને જીવ ગભરાય છે.

૩—હૃદય અને ફેફસાં નબળાં પડી જાય છે અને તેઓ નિયમિત કામ કરી શકતાં નથી.

૪—જ્ઞાનેંદ્રિય ક્ષીણ થઇ જાય છે, આંખોના પૂતળીઓ ફેલાઇ જાય છે અને આંખોની નીચે કાળા—પીળા ડાઘ દેખાય છે. કાન વડે સ્પષ્ટ સંભળાતું નથી અને બીજા કેટલાક પ્રકારના અવાજો સંભળાય છે.

૫—મગજનું પોષણ થવામાં અને મેલ નીકળવામાં અડચણ થાય છે.

૬—શરીરની નાડીઓ શિથિલ થઈ જાય છે, કેમકે જેમના ઉપર તેનો પૂરો આધાર હોય છે એવા રસપિંડોમાં પૂરતી શક્તિ રહેતી નથી.

૭—મોઢામાં પણ ગરબડ થઇ જાય છે, ગળાનો કાકડો ફૂલી જાય છે અને તેમાં જખમ પડે છે. મોઢાના આંતર્ભાગનો કોમળ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભાગ લાલ અને સૂકો થઇ જાય છે અને કોઇ કોઇ વાર છોલાઇ પણ જાય છે. અવાળાં સડી જાય છે, સંકોચાઇ જાય છે અને કમજોર થઇ જાય છે. મોઢામાંથી દુર્ગંધ નીકળે છે અને દાંતમાં મેલ ભરાઇને તે જલદી પડી જાય છે.

૮-ફેફસાં(બ્રોન્શિયલ સરફેસ)ના કામમાં અડચણ થાય છે, ઉત્તેજના થાય છે અને કફ વધે છે.

નિકોટાઇનથી લોહીનાં રજકણોને જે નુકસાન પહોંચે છે તે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી કોઇ પણ તંબાકુના બંધાણીના લોહીમાં જોઇ શકાય છે. આ વિષે ડૉ૦ રિચર્ડસન કહે છે કેઃ—

"તંબાકુનો ઉપયોગ કરનારાઓની બહારની ચામડી ઘણેભાગે ફિક્કી અને સૂજેલી દેખાય છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોવામાં આવ્યું છે કે, તંબાકુનું સેવન કરનારાઓનાં રક્તકણોનો ગોળી જેવો આકાર નાશ પામ્યો હોય છે અને તે ચપટો થઇ ગયો હોય છે. વળી તેને માથાં ઉપસી આવેલાં હોય છે અને તેઓ પરસ્પર ચોંટી રહેવાને બદલે અલગ અલગ થઇ ગયાં હોય છે. તંબાકુનું ઝેર શ્વાસ ઉપર પણ અસર કરે છે, તે પાચનશક્તિ બગાડે છે, સ્વાદ અને પ્રાણશક્તિને ક્ષીણ કરે છે, લોહીને બગાડે છે, મગજમાં વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે, હૃદયની નાડીઓને ઉત્તેજિત કરે છે, જ્ઞાનતંતુઓને બરબાદ કરી નાખે છે, યકૃત્તી હીલચાલમાં અટકાવ નાખે છે, દૃષ્ટિને નિર્બળ કરે છે અને પ્રત્યેક માંસતંતુ અને ઇંદ્રિયને નુકસાન કરે છે. ટુંકામાં કહીએ તો તંબાકુનું સેવન કરવું એટલે જીવનજ્યોતિનો ક્ષય કરવો, જ્ઞાનશક્તિનો નાશ કરવો, આયુષ્ય ઓછું કરવું અને શરીરનો અંત લાવવો."

એજ ડૉકટર સાહેબના શબ્દોમાં કહીશું કે "સ્ત્રીપુરુષોના મોટા ભાગને બાળપણથીજ તંબાકુનાં ખૂબ પ્રેમી બનાવો, પછી તેજ સ્ત્રીપુરુષોને પરણાવો અને પછી જુઓ કે તેમના દ્વારા કેવાં અયોગ્ય સંતાનો ઉત્પન્ન થાય છે."

હવે તંબાકુથી થતા નુકસાનનું વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન કરીએ.

તંબાકુ પીવાથી ગળામાં જખમ થાય છેઃ—તંબાકુના ઝેરી ગરમ ધૂમાડાથી મોં અને ગળાની ઝિલ્લી (આંતર્ભાગની કોમળ ત્વચા)માં ખરબચડાપણું અને નીરસતા પેદા થાય છે. તંબાકુ પીનારાઓ કહે છે કે, તેથી ગળું સાફ થાય છે. જો ગળામાં કંઇ જખમ થયો હોય તો તંબાકુથી થોડાક સમય માટે તો ઠીક થઇ જાય છે; પરંતુ ગળાના મૂળ જખમમાં આરામ થતો નથી. ઉલટો તે તો મોટો થાય છે.

તંબાકુ અને ક્ષય—બગડેલી હવામાં શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંનો રોગ તથા ક્ષયરોગ થાય છે. તંબાકુનો ઝેરી ધૂમાડો લોહી તથા ફેફસાંમાં દાખલ થઇને ક્ષયરોગ પેદા કરે છે. વિલાયતના 'મેટ્રોપો-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લિટન ફ્રી હૉસ્પિટલ'ના મુખ્ય ડૉકટર આના સમર્થનમાં 'પબ્લિક હેલ્થ' નામના પત્રમાં લખે છે કે "યુવકોને ક્ષયરોગ ઘણેભાગે તંબાકુ પીવાથીજ થાય છે."

હૃદયનાં દરદોનું તંબાકુ એ એક કારણ છે—નાડીથી હૃદયની સ્થિતિનો ખ્યાલ આવે છે. તંબાકુ પીનારાઓની નાડી ઉપર થી સ્પષ્ટ જણાય છે કે, તેમનું હૃદય નબળું પડી ગયું છે, તેની ગતિમાં રોગ પેઠો છે–અર્થાત્ હૃદય પણ તંબાકુની ખરાબ અસરથી બચવા પામ્યું નથી. તંબાકુના સેવનથીજ ઘણે ભાગે હૃદય ધડકવાનો રોગ થાય છે.

તંબાકુ અને અજીર્ણ—ઘણા લોકો માને છે કે, તંબાકુથી પેટના રોગ દૂર થાય છે; પરંતુ વાસ્તવિક રીતે તો તેનાથીજ ઘણે ભાગે અજીર્ણનો રોગ લાગુ પડે છે. તંબાકુના સેવનથી ભૂખ મરી જાય છે. જો કે શરીરને ભોજનની જરૂર રહે છે, પરંતુ તંબાકુના નિશ્ચેતન પ્રભાવથી ભૂખ મરી જાય છે. આથી પાચનશક્તિ બગડી જાય છે અને અજીર્ણ ઘર ઘાલીને બેસે છે.

કેન્સર રોગનું કારણ પણ તંબાકુ છે—તંબાકુથી ઘણે ભાગે કેન્સર રોગ થાય છે. તે ખાવા–પીવાથી ગાલ, હોઠ અને જીભમાં કેન્સર રોગ થાય છે. કેન્સર એ એક અસાધ્ય રોગ છે. ભારતવર્ષમાં ઘણું કરીને આ રોગ તંબાકુ ખાવાથી અને વિલાયતમાં ચૂંગી વડે તંબાકુ પીવાથી થાય છે.

તંબાકુથી લકવાની બિમારી થાય છે—તંબાકુના સેવનથી શરીરની નાડીઓ અને જ્ઞાનતંતુઓ નિર્બળ થઇ જાય છે અને નાડીઓ અને જ્ઞાનતંતુની નબળાઇ લકવાનું રૂપ લે છે.

નસોની નબળાઈ—જેઓ તંબાકુ ખાય, પીએ કે સુંઘે છે તેમની વાતરજ્જુ વિશેષ નિર્બળ બની જાય છે; અને જલદી ઉત્તેજિત થવું, સહેજ પણ ભયભીત થવું, હાથનું ધ્રૂજવું વગેરે દર્દો થાય છે. તંબાકુના ઉપયોગ પછી થોડી વારે એમ લાગે છે કે, નાડીઓમાં શક્તિ આવી છે, પરંતુ સાચી વાત તો ઉલટીજ હોય છે. તંબાકુનો ઉપયોગ અકુદરતી છે અને મનુષ્યના શરીરની રચનાને બિલકુલ અનુકૂળ નથી.

તંબાકુની અસર સંતાનો ઉપર પણ પડે છે—ડૉ. પિડલા કહે છે કે "જે માણસ તંબાકુના વ્યસનમાં રચ્યોપચ્યો રહીને પોતાના સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક તેમજ માનસિક શકિતઓનો નાશ કરવાને કમ્મર કસે છે તેના દુર્ગુણની અસરનો અંત તેના શરીરની સાથેજ આવતો હોય તો તો કંઇ હરકત નહિ; પરંતુ તેમ થતું નથી. તંબાકુના ઉપયોગનો પ્રભાવ સંતાનો ઉપર પણ પડે છે. તંબાકુના બંધાણીઓનાં સંતાનો રોગી પ્રકૃતિવાળાં, નાની ઉંમરે મરનારાં,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઠીંગણાં અને ઉન્માદરોગવાળાં હોય છે. એજ તેમની (માતાપિતાની) તંબાકુથી મેળવેલી નિર્બળતા અને અસ્વસ્થતાનાં પૂરતાં પ્રમાણ છે."

આ લેખમાં વર્ણવેલા રોગો સિવાય બીજા પણ અનેક રોગ માનવશરીરને તંબાકુને કારણે જર્જરિત કરે છે; તોપણ અમને આશા છે કે, આ નાનકડો લેખ તંબાકુનું સેવન કોઇ પણ સ્થિતિમાં ફાયદો કરનારૂં નથી એ વાતની સાબીતી આપવા સમર્થ નીવડશે. જે યુવક તંબાકુ ખાવાપીવાની ટેવ પાડતો હોય તેણે તેના દોષ જાણી લઇને સાવધાન થવું જોઇએ.

તંબાકુના દુર્વ્યસનથી છૂટકારો મેળવવાનો ઉપાય એજ છે કે, તેને એકી વખતે છોડી દો. ધીમે ધીમે છોડવી એ તો માત્ર મનની છેતરપિંડી છે અને એમ ધીમે ધીમે છૂટાવુંજ મુસ્કેલ છે. એકેસપાટે તંબાકુ છોડી દેવાથી શરીર સૂકાઇ જશે એવો ખ્યાલજ ખોટો છે. ભલે શરૂઆતમાં કદાચ થોડી તકલીફ અને અગવડ લાગે, પરંતુ તેથી શરીરને જરા પણ નુકસાન થવાનું નથી. જેલમાં જતાંજ કેદીઓની તંબાકુ છોડાવી દેવામાં આવે છે. તેમને કંઈ પણ શારીરિક નુકસાન થતું નથી, પરંતુ વખત જતાં ઉલટો લાભજ થાય છે.

મહાત્મા ગાંધીજી આ બાબતમાં કહે છે કેઃ—"બીડીનો ખર્ચ પણ કંઇ સાધારણ નથી. કેટલાય માણસોનું ખર્ચ માસિક રૂ. ૭૫) થી પણ વધારે હોય છે. આવાં ઉદાહરણ મેં જાતે જોયેલાં છે. ભારતવર્ષના ૩૨ કરોડ મનુષ્યોમાંથી જો ઓછામાં ઓછા સાતકરોડ માણસો પણ તેના ઉપયોગ કરનારા ગણીએ અને તે દરેકનું માસિક બીડી–ખર્ચ આઠ આના ગણીએ તો દર વર્ષે ઓછામાં ઓછા બેતાલીસ કરોડ રૂપિયાનો ધૂમાડો કરવામાં આવે છે અને દિવાસળીનું ખર્ચ તો જુદું. જો આટલું દ્રવ્ય આપણા ભાઇઓને, જેમને પૂરતો ખોરાક પણ મળતો નથી તેમને આપવામાં આવે તો કેવું?"

તંબાકુના બંધાણી વાચક! તમે તંબાકુના દુર્ગુણોના વિચાર કરી તેના સકંજામાંથી છૂટવાનો દૃઢ નિશ્ચય અને ખાસ પ્રયત્ન કરશો કે?

("ત્યાગભૂમિ"ના અંકોમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૬૨—સાપ ઉતારવાનો ઘરગથ્થુ ઉપાય*

("મૉડર્ન રિવ્યુ"માંથી અનુવાદકઃ—શ્રી. ચુ. ધ. પટેલ)

સ્વામી વિવેકાનંદના શિષ્યોદ્વારા ચાલતા 'પ્રબુદ્ધ ભારત' નામના માસિકમાં સાપ ઉતારવાનો સાદો ઉપાય નીચે પ્રમાણે આપવામાં આવ્યો છે. આશા છે કે, સુજ્ઞ માણસો તેનો ઉપયોગ કરી જનસમાજને આવા ઘરગથ્થુ ઉપાયોથી પરિચિત કરશે.

"હિંદુસ્તાનમાં સાપ કરડવાથી જેટલાં મરણ થતાં હશે તેટલાં મરણ બીજે ભાગ્યેજ થતાં હશે. આજકાલ સાપ, વિંછી ઇ૦ ઉતારવાની રામબાણ દવાઓ જાહેરખબરો દ્વારા પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે; પણ આમાંની ઘણી દવાઓ નિરર્થક હોઇ ફક્ત પૈસા કમાવા માટે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે. બીજી મુસ્કેલી એ પણ છે કે, સારી દવાઓની જાહેર ખબર નિરક્ષર ગરીબ ગામડાની પ્રજાને પહોંચતી નથી; જ્યારે સાપ, વિંછી ઇ૦નો ઉપદ્રવ ગામડાંઓમાં વધુ પ્રમાણમાં હોય છે. અમો પણ જે અહીંઆં લખીએ છીએ તે ગામડાંઓમાં નહિ પહોંચે, તોપણ અમારા ઉપાયો એટલા બધા સાદા અને ઘરગથ્થુ છે કે, સુજ્ઞ માણસો જીવદયાની ખાતર પણ આ ઉપાયોની અજમાયશ કરશે; અને જો આ ઉપાયો ફળીભૂત થાય તો તેનાથી જનસમાજને બને તેટલો પરિચિત કરશે."

"થોડા વખત પહેલાં અમારા આશ્રમમાં ખબર આવી કે, પાસેના એક ગામમાં કોઇને સાપ કરડયો છે. તુરતજ બે સ્વામીઓ તે ગામમાં ગયા અને નીચે પ્રમાણેનો ઉપાય અજમાવ્યો. સારા ભાગ્યે ત્યાંના માણસો જાણતા હતા કે, ડંખ ઉપરના ભાગને મજબૂત બાંધી લેવામાં આવે તો લોહીદ્વારા સાપનું ઝેર શરીરમાં પ્રસરી જશે નહિ; તેથી તેઓએ દરદીને જ્યાં સાપ કરડયો હતો, ત્યાંથી થોડે છેટે ઉપરના ભાગને મજબૂત બાંધી લીધો હતો, પણ આ ઉપાય લેવામાં બહુ ઢીલ થયેલી હોવાથી ઝેર આખા શરીરમાં વ્યાપી ગયેલું હતું અને સ્વામીઓ જ્યારે ત્યાં પહોંચ્યા ત્યારે દરદી પૂરેપુરી બેભાન સ્થિતિમાં હતો. તેઓએ તુરતજ તુલસીનાં પાંદડાંનો અને કેળનો રસ કાઢયો. તુલસીનો રસ માથે, કપાળે, ગળે, છાતીએ, નાભિ-

* નીચે લખેલા મંડળ તરફથી જાહેર થયું છે કે સર્પ વિષનો આબાદ ઉપાય બતાવી અનુભવ સિદ્ધ ખાત્રી કરી આપે તેને બે હજારતું ઇનામ અપાશે. આ વિષે વધુ માહિતી મેળવવાનું

ઠેકાણું—મંત્રી, ગૂઢ ચિકિત્સા મંડળ.
બંગલો નં. ૧૭, ડેક્કન કૉલેજ જીમખાના કૉલોની, પૂના—૪

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એ વગેરે જગ્યાએ ઘસવા માંડયો અને કેળનો રસ પાંચ દશ મિનિટે ચમચો, અડધો ચમચો પાવા માંડયો. છ-સાત કલાકના આ પ્રમાણે-ના સતત પ્રયાસ પછી દરદીને કંઈક ભાન આવવા માંડયું. આટલી બધી મોડી અસર થવાનું ખરૂં કારણ તો એક છે કે, આ ઉપાયની અજમાયશ સાપ કરડ્યા પછી લગભગ આઠ કલાક પછી લેવામાં આવી હતી. લગભગ સવારમાં ૯ વાગે આ ઉપાયની શરૂઆત થઇ હતી. જ્યારે ધીમે ધીમે ભાન આવતું ગયું, ત્યારે વળી એક બીજા ઉપાયની અજમાયશ કરવામાં આવી. ડંખ ઉપર એક ચીરો કરવામાં આવ્યો અને પછી એક નાના મરઘાના બચ્ચાની ગુદા ઉપર પણ એના જેવો બીજો ચીરો કરવામાં આવ્યો. પછી મરઘાની ગુદાવાળો ચીરો પેલા ડંખના ચીરા સાથે જોડવામાં આવ્યો. આવી રીતે પાંચ મરઘાં સાપના ઝેરથી મરી ગયાં. છઠું મરઘું જીવ્યું અને દરદીને પણ ભાન આવી ગયું. પછી ગુદાવાટે જળપ્રયોગથી (એનિ-માથી) ઝાડો કરાવવામાં આવ્યો. દરદીને ધીમે ધીમે સારૂં થયું ગયું અને ૨૪ કલાકમાં તે પહેલાંના જેવો સાજો થઇ ગયો."

"ઉપર પ્રમાણેનો ઉપાય કેટલાકને ગુંચવણભરેલો લાગે અને વળી મરઘાનાં બચ્ચાંના ઉપયોગથી કેટલાક ડરી જઇ આ સાદા અને ઘરગથ્થુ ઉપાયનો ઉપયોગ ન કરે; પણ તેમને માટે અમો ભાર દઇને કહીએ છીએ કે, એકલા તુલસી અને કેળના રસના પ્રયોગથી સાપ-નું ઝેર પૂરેપુરૂં નાબુદ થતું જોવામાં આવ્યું છે. મરઘાના પ્રયોગ-થી તો કદાચ જલદી ઝેર ઉતરી જાય એટલુંજ. સાથે સાથે બીજા સ્વામીઓએ સાપ ઉતરવાના બીજા ઘરગથ્થુ ઉપાયોની અજમાયશ કરી છે, તેની નોંધ લેવી ઠીક થઈ પડશે."

"તુલસીને બદલે કમળના મૂળનો (**पद्म श्रीनल**) અથવા રામ્બાનો અથવા કુંવારના પાઠાનો રસ અને કેળના રસને બદલે કપાસનાં પાંદડાંનો રસ હોય તોપણ ચાલશે; પણ એક વસ્તુ ખાસ યાદ રાખવાની છે કે, કમળના મૂળનો રસ ફક્ત માથા ઉપરજ લગાડવો. જો આમાંની કોઇ પણ વસ્તુ ન મળી આવે તો પછી ફક્ત તુલસીનો રસ ચોપડવો અને પાવો. આથી આરામ થશે; જ્યારે દરદીની સ્થિતિ હાથથી ગઇ હોય તે વખતે પણ દરદીના શરીરને તુલસીનો રસ ચોપડવાથી કંઇક ભાન થયેલું જણાશે."

"જો કે કમળ અને કુંવારનું પાઠું ઝેરનો નાશ કરે છે, તો-પણ અમો આ બીજા ઉપાયો માટે અભિપ્રાય આપી શકતા નથી. અલબત્ત, તુલસીથી ઝેર નાબુદ થાય છે અને જૂના વૈદક ગ્રંથોમાં પણ ઝેર નાબુદ કરનાર તરીકે તેને ઓળખાવવામાં આવી છે. અમારામાંના એક સ્વામીએ વિંછીના ઝેરી ડંખ ઉતારવામાં તુલસીના રસનો પૂરેપુરો ફાયદો જોયો છે. સામાન્ય રીતે હિંદુઓનો તુલસી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એ પવિત્ર છોડ છે અને તે મેળવવો સહેલો થઇ પડે છે."

"જે ભાઇઓ આ ઉપાયની અજમાયશ કરી સફળતા-નિષ્ફળતાની ખબર અમારા આશ્રમમાં પહોંચાડશે, તેમનો ઉપકાર માનવામાં આવશે."

પત્ર લખવાનું શિરનામુંઃ-તંત્રી 'પ્રબુદ્ધ ભારત' અલમૌડા-માયાવતી. (હિમાલય)

૬૩-સાપ કરડે ત્યારે શું કરવું?

(૧)

(લેખકઃ-સ્વામી શિવાનંદ તથા પરમાનંદજી સરસ્વતી)

સર્પદંશ તે જીવનમરણનો પ્રશ્ન હોય છે. તેમાં આળસ કરવી તે પ્રાણથી હાથ ધોવા જેવું છે.

સર્પદંશનાં દરદીઓ ઉપર અજ્ઞાનતાને લીધે લોકો મંત્રજંત્રથી વધારે કામ લેવા જતાં જોખમમાં ઉતરી પડે છે. મંત્રજંત્રથી લાભ છે કે હાનિ તે તકરારમાં ન ઉતરતાં તાત્કાલિક જો નીચે પ્રમાણે ઇલાજ કરવામાં આવે તો લાભની વિશેષ આશા રાખી શકાય.

સર્પદંશની જગા ઉપરથી આશરે એક વેંત જગા મૂકી એક મજબૂત પાટો બાંધવો. સાવચેતીની ખાતર છ આંગળ ઉપર બીજો પાટો પણ બાંધવો.

લૂગડાં ધોવાના અરીઠા તોલા પાંચ ખાંડી પાણી તોલા ચાળીસમાં ખૂબ ચોળી જયારે ફીણ આવી જાય ત્યારે તે પાણી દરદીને પાવું. થોડી વારમાં બે ત્રણ ઉલટીઓ થશે.

અરીઠા આપ્યા પછી અડધા કલાકે એક કળીનું લસણ તોલો એક, અને ગાયનું દૂધ તોલા દશ, દરદીને પાવું. જો કાળો નાગ હોય તો લસણ તોલા બે લઇ, ઝીણું વાટી ગાળ્યા વિનાજ દરદીને પાવું.

સર્પ કરડયો હોય ત્યાં અઘાડીનાં મૂળ ખૂબ વાટી આશરે બે તોલાની એક થેપલી કરીને તે થેપલી દંશ ઉપર મૂકી દેવી. અઘાડીનો બીજો રસ દંશની જગ્યાની આજુબાજુ ચોપડી દેવો.

મંત્ર જંત્રમાં શ્રદ્ધાવાળાઓએ આટલું કર્યા પછી ભલે સંતોષની ખાતર મંત્રજંત્રનો પ્રયોગ કરવો.

("બાલજીવન"માંથી)

(૨)

(લેખકઃ-શ્રી. ગનુભાઇ પ્રી. આચાર્ય)

× × × × ×

× × × × ×

(૧) બૈરાંઓ માથે નાહવાને માટે અરીઠા વાપરે છે તે અરીઠા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

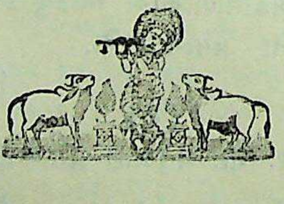
થોડાક એટલે કે ૧૦ થી ૧૫ ફળ લઇ થોડા પાણીમાં ઉકાળવા. પાણી ઉકળી રહે ત્યારે ખૂબ ચોળવા, એટલે સફેદ ફીણ વળશે. પછી એ ફીણવાળું પાણી કપડેથી ગાળી નાખવું, એટલે આછા પીળા રંગનું પાણી બનશે. એ પાણી ચમચી વડે દરદીને પાઈ દેવું. બધું પાણી પાવું નહિ. પણ એકાદ ઉલટી થાય એટલું થોડું પાવું. પાએક કલાકમાં ઉલટી ન થાય તો થોડું વધારે પાવું. પછી તો ઉલટી એકદમ થશે અને સર્પ જો ઝેરી હશે તો ઉલટીમાં લીલા રંગની ઝાળ હશે. ઉલટી જો લીલા રંગની ન થાય તો જાણવું કે સર્પ ઝેરી નથી. ગમે તેમ હોય તોપણ ઉલટી થયા બાદ સર્પનું વિષ એકદમ ઉતરી જશે. ઉલટી થયા બાદ દરદીને ચાહ કે ગરમ દૂધ પાઇને કોઇ ગરમ વસ્ત્રમાં લપેટીને બેસાડવો.

(૨) જ્યાં ઘેટાંઓ ચરતાં હોય છે ત્યાં ગાડરીઓ ઝીપટો નામની વનસ્પતિ થાય છે. ગામડા ગામમાં પણ ઝીપટાને સૌ ઓળખે છે. તેના છોડના મૂળીઆને લઇ સાચવી રાખવું. જરૂર પડયે ઘસીને દંશ ઉપર ચોપડવું અને ઘસીને પાવું.

(૩) ચોમાસામાં ફૂટેલી અને કૂતરી ઠેરઠેર ઉગે છે. એનાં પાંદડાનો રસ લઇ એક વાસણમાં સૂકવવો. સુકાઈ જવાથી તેનું પોપડું કે ગોળી બનશે. તેને સાચવી રાખવું. પ્રસંગ પડયે ઘસીને ચોપડવું અને ઘસીને પાવું.

ઉપરના ત્રણ ઉપાયોમાંથી અરીઠાનો ઉપાય મેં ઘણી વાર અનુભવ્યો છે. આશરે પચીસથી ત્રીસ દરદીઓ ઉપર મેં તેનો પ્રયોગ કર્યો છે અને કોઇ પણ દરદીનો જાન ગયો નથી. મને તો એમાં એટલી દૃઢ શ્રદ્ધા વસી ગઇ છે કે, બાકી રહેલા બે ઉપાયો સંબંધી મેં ક્યાંય પણ પ્રયોગ કર્યો નથી. ગમે તેમ હોય તોપણ અરીઠાનો ઉપાય સહેલો છે, કોઇ પણ ગામમાં તાત્કાલિક થઈ શકે એવો છે અને તેનો પ્રયોગ કરવામાં કોઇને પણ ગેરલાભ તો નથીજ.

("ગુજરાતી" તા. ૮–૯–૨૯ માંથી)



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૬૪–हरस अने तेना अकसीर उपाय

(૧)

(લેખકઃ–બ્રહ્મચારી આત્માનંદ ત્રિવેદી)

વાયુનો, પિત્તનો, કફનો, ત્રિદોષનો, લોહીનો અને વારસામાં મળેલો એટલે જન્મનો, એ પ્રમાણે હરસરોગના છ પ્રકાર ગણેલા છે. સાધારણ લોકો જેને અરશ–મસા તથા બવાસીરના નામથી ઓળખે છે, તેને હરસરોગ કહે છે. એ રોગમાં છ જાત કલ્પેલી છે; પરંતુ તે ખુની અને બાદી એવા બે ભાગમાં વહેંચાયેલી છે અને તે એકેક જાતના ગુદાના પહેલા, બીજા અને ત્રીજા આંટામાં (વળીમાં) થાય છે; તેથી ખુની અને બાદી એવી બે જાતોનાં ત્રણ ત્રણ સ્થાન ગણતાં છ પ્રકાર થાય છે. ખુની હરસમાંથી લોહી પડે છે અને બાદીમાંથી લોહી પડતું નથી, પણ તેમાં ફાટ ચાલે છે. તે ખુની અને બાદી એ પૈકી કોઇ પણ જાતના હરસ, ગુદાની પહેલી વળીમાં થયા હોય તો તે બહાર દેખાયા કરે છે અને બીજી વળીમાં થયા હોય તો ઝાડો થતી વખતે તે બહાર નીકળે છે અને પાછા ઉપર ચઢી જાય છે; પણ ત્રીજી વળીવાળા મસાઓ કોઇ પણ વખતે બહાર નીકળતા નથી, પરંતુ અંદર રહીનેજ પીડા કરે છે. તે ઉપરથી એટલું કહી શકાય છે કે, પહેલી વળીવાળા હરસ સાધ્ય છે અને ત્રીજી વળીમાં થયેલા અસાધ્ય છે. એ પ્રમાણેનું વિવેચન અમારા અનુભવ પ્રમાણેનું કર્યા પછી, શાસ્ત્રીય રીતે હરસના રોગનું પૃથક્કરણ કરવાની જરૂર જણાતી નથી; કારણ કે માધવનિદાને જુદી જુદી જાતના ખોરાકથી અને જુદી જુદી જાતનાં કારણોથી છ પ્રકારના હરસનું વર્ણન કરેલું છે. જેને જાણવાની ઇચ્છા હોય તેણે આયુર્વેદના ગ્રંથો જેવા કે માધવનિદાન, ભાવપ્રકાશ, વાગ્ભટ, ચરકસંહિતા, સુશ્રુતસંહિતાનું નિદાનસ્થાન ઇ૦ જોઇ લેવું. આ રોગના ઔષધ માટે શાસ્ત્રોમાં બહુસાલગુડ, સુરણવટક, અમૃતભલ્લાતકાવલેહ, લોહભલ્લાતકાવલેહ, બૃહત ક્રવ્યાદરસ વગેરે ઘણા ઉપાયો બતાવેલા છે; પરંતુ તે બાબતમાં અમારો અનુભવ નહિ હોવાથી તેનો ઉતારો કરી વિસ્તાર કરવામાં આવ્યો નથી, પણ એ રોગને માટે જે અનુભવ અમને થયો છે, તે લોકોની જાણ માટે નીચે આપીએ છીએ. જો ગુદાની ત્રીજી વળીમાં બાદીના મસા થયા હોય ને ઝાડો ઉતરતો ન હોય એટલે તેમાં વિશેષ ફાટ ચાલતી હોય તો–કાળી દ્રાક્ષ, સોનામુખી, રેવંચીની ખટાઈ, હરડાં, બહેડાં, આમળાં, ઇંદ્રજવ, વાવડીંગ, એ દરેક તોલો તોલો લઇ તેને અધકચરાં ખાંડી રાત્રે પાશેર પાણીમાં પલાળી મૂકવાં. સવારે તે ભૂકાને ચોળીને તેમાં બે રૂપિયાભાર ગોળ મેળવીને કપડે ગાળી તે પાણી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પીવાથી ત્રણ દિવસમાં ફાટ મટી જશે. વળી જ્યારે બે–ચાર મહિને ફાટ ઉભળી આવે ત્યારે એ પ્રમાણેનું હીમ બનાવી દિવસમાં એક વાર સવારે ત્રણ દિવસસુધી પીવું. જો મસામાંથી લોહી પડતું હોય અને મસા બહાર દેખાતા ન હોય તો ઇંદ્રજવ, વાવડીંગ, લિંબોળી, કાચકાંની મીંજ અને દીકામાળી, સરખે ભાગે લઈ, તેની ફાકી રૂપિયા અર્ધાભારની ઠંડા પાણી સાથે દિવસમાં બે વાર લેવાથી, લોહી પડતું અટકી જાય છે. જો ઝાડે જતા મસા બહાર નીકળતા હોય અને હાથ પાણી લીધા પછી ઉપર ચઢી જતા હોય, અગર મસા બહારજ રહેતા હોય અને તે ખૂની કે બાદી ગમે તે જાતના હોય તો વરખી હરતાલ તોલા બેને પ્રથમ ખૂબ બારીક વાટી તેમાં ચોખ્ખો કાથો તોલા ચાર ઉમેરીને વાટવું. પછી છ તોલા ઘીને સો વાર પાણીથી ધોઇ તેમાં તેને ખલમાં ઘુંટવો, એટલે વધારાનું પાણી નીકળી જશે અને મલમ તૈયાર થશે. એ મલમ ડબ્બીમાં રાખી મૂકવો. જ્યારે જરૂર જણાય ત્યારે બહારના મસા ઉપર તે મલમ ચોપડવો અને અંદરના મસા હોય તો મસા બહાર આવે ત્યારે એ મલમ ચોપડી મસા ઉપર ચઢાવી દેવા. એ મલમથી મસા કરમાઇ જાય છે અને પાછા ભરાતા નથી. (હડતાલ અશુદ્ધ પણ ઉપયોગમાં લેવાય છે. આમાં કોઇ પણ જાતનો ભય નથી હોતો.) જો ખુની કે બાદી મસા થયા હોય, લોહી પડતું હોય અથવા ન પડતું હોય તો વવળતુ સુરણ લાવી તેને છોલીને ઝીણી તડકે સૂકવવું. પછી તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી મૂકવું. એટલું યાદ રાખવું કે, આ ચૂર્ણ જીભને કે ગળાને લાગે તો જીભ અને ગળામાં અસહ્ય વેદના થાય છે. તે જ્યાંસુધી લિંબુની, દહીંની કે હીમજી હરડેની ખટાશ જીભને ન લગાડીએ ત્યાંસુધી મટતી નથી. એવું જોખમ-ભરેલું આ ચૂર્ણ છે, એટલા માટે અંગ્રેજી દવા વેચનારાઓને ત્યાં 'એમ. ટી. કેપ્સુલ' નામની જીલેટાઇનની બનેલી ખાલી લંબગોળ ગોળીઓ મળે છે. તેમાં આ સુરણનો ભૂકો ભરીને તેનું ઢાંકણું બંધ કરી પાણી સાથે ગળવાથી ગળામાં કે જીભમાં ચૂર્ણ લાગતું નથી, પણ પેટમાં જઇને તે ગોળી ફાટી જાય છે અને હરસ ઉપર તાત્કાળિક અસર કરે છે. એ કેપ્સુલ નંબર એક, નંબર એક સુંત, બે સુંત અને ત્રણ સુંત સુધી આવે છે; તેમાં નંબર બે સુંતની કેપ્સુલ–ઘણી સગવડવાળી છે. તેમાંની બબ્બે ગોળી દિવસમાં ત્રણ વાર ગળવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. બીજું હરસના રોગો માટે આસો માસમાં આવતા નવરાત્રિનું વ્રત કરવાનો અમે ખાસ આગ્રહ કરીએ છીએ; પણ તે માતાની પ્રસન્નતા માટે નહિ, પરંતુ હરસના રોગને નાબુદ કરવાને માટે છે. જો કોઇની ઈચ્છા હોય તો નવ-રાત્રિના નવ દિવસસુધી નવ અપવાસ કરીને, નવે દિવસ વવળતું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સુરણ બારી અથવા મીઠા સુરણના કકડા કરીને પાણી નાખ્યા વગર મીઠું, હળદર, ધાણા–જીરૂં નાખી તેલમાં પકાવી ઘણું કડક ન થઈ જાય અથવા કાચું ન રહી જાય એવું બનાવીને પેટ ભરીને ખાવું. એ સિવાય નવ દિવસમાં પાણી સિવાય બીજા કોઇ પણ જાતનું ખાનપાન લેવું નહિ. આ પ્રયોગથી હરસ નાબુદ થાય છે.

આ હરસનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારથીજ તે કષ્ટસાધ્ય થાય છે અને જ્યારે હરસના રોગીનો અગ્નિ મંદ પડી જાય છે અને શરીર ઉપર સોજા આવે છે; આંખ, નખ, જીભ પીળાં, ધોળાં, કાળાં પડી જાય છે, ત્યારે એ રોગીની આશા છોડી દેવી પડે છે; પરંતુ આ લખેલા ઉપાય સચોટ છે, છતાં મારી પાસે ખાસ સંગ્રહ કરેલા ઉપાયો દુઃખીજનોને માટે જાહેર જીવનમાં મૂકું છું, જેથી તેનો ઉપયોગ કરી પોતાના દરદમાંથી મુક્ત થવાને અનુભવશે.

ઉપાય ૧ લો—નાગલા દુધેલી (વાડ દુધેલી) અને ચમાર દુધેલી એવાં જેનાં નામ છે, તેના વેલા બારે માસ થાય છે. એનાં પાંદડાં ગોળાઇ લેતાં અને સામસામાં હોઇ તે બેથી પાંચ ઇંચ લાંબાં અને ચારેક ઇંચ પહોળાં હોય છે. એને લીલાશ લેતા ધોળા રંગનાં ફૂલનાં ઝુમખાં આવે છે અને એની શિંગો ઉપર કાંટા હોય છે. એ વેલાનો કોઇ પણ ભાગ તોડતાં તેમાંથી દૂધ નીકળે છે. એ બધે ઠેકાણે થાય છે. આ વનસ્પતિમાં દિવ્ય ગુણ છે. એનાં પાંદડાં બે તોલાના આશરે લઇ ઝીણા ટુકડા કરી ઘી સાથે તળીને ખાવાથી અરશમાં પડતું લોહી એકદમ બંધ થઇ જાય છે. ઘણાએક અરશના દરદીઓ કે જેમનું લોહી બીજા કોઇ પણ ઉપાયથી અટકતું નહોતું, તેમને આ પાંદડાં પાંચ–સાત દિવસ ચવરાવવાથી હમેશના માટે લોહી પડતું બંધ થયું છે; માટે રક્તાર્શના દર્દીઓને બીજા કોઇ પણ ઔષધનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં આનો અનુભવ લેવા સલાહ આપવામાં આવે છે.

ઉપાય ૨ જો—ઢોરનાં શિંગડાંના પોલાણમાં ઉધાઈ લાગવાથી તેનાં ચીંથરા જેવાં ઘર બાઝે છે, કે જે શિંગડાં મૂળીઆંતરીકે ઓળખાય છે. તે મૂળીઆં પાંચ તોલા લાવીને તેમાં ભરી ને સૂકાઇ ગયેલા વગડાઉ ઉંદરનું માંસ પાંચ તોલા ઉમેરીને ખાંડી ચૂર્ણ કરવું. એ ચૂર્ણમાં બે તોલા હીંગ ઉમેરીને પછી એક નાના ખાડામાં કોલસાના અંગારા ભરી તેના ઉપર આ ભૂકામાંથી થોડોક ભૂકો નાખીને ગુદાને ધૂમાડી આપવી, જેથી બહારના હરસ નિર્બળ થઇ જશે; એટલુંજ નહિ પરંતુ અંદરના અરશ પણ બહાર નીકળી આવશે. આ પ્રમાણે તમામ અરશ ચીમળાઇ ગયા પછી ખેરવી નાખવાનો ઉપાય કરવો. સાજીખાર અને કળીચૂનો સરખાભાગે લઇને તેને પાણીમાં કાલવીને લેપ કરવો, જેથી સઘળા અરશ ખરી પડશે. આ અરશ ખરી પડવાની જગ્યાએ ચાંદું પડે તો ત્રિફળાં એટલે હરડાં–બહેડાં અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આમળાં તથા ગુગળ એ ચીજો સરખા ભાગે લઈ તેઓને બાળીને રાખ કરી ધોયેલા ઘી સાથે મેળવીને તે જગ્યાએ ચોપડવી, જેથી થોડા દિવસમાં ચાંદું રૂઝાઈ જશે. આ ઉપાય નિર્ભય છે અને અનુભવસિદ્ધ છે. કેટલાક વૈદ્યો અને હકીમો આ ઉપચારથી મટાડી સો–બસો રૂપિયા લે છે. ઇતિ શિવમ્.

("દૈનિક હિંદુસ્થાન"ના એક અંકમાંથી)

(૨)

(લેખકઃ–શ્રી. વૈદ્યરાજ બાલકૃષ્ણ શર્મા. ભોપાલ)

મારા ત્રીસ વર્ષના અનુભવ પછી મને જણાયું છે કે, લોહીવાળા હરસના દરદીને એક વર્ષમાં બાર શેર લોહી વહી જાય છે! અનેક પ્રયોગો વાપરી જોયા બાદ મને નીચેના પ્રયોગો સફળ થએલા માલૂમ પડયા છે તે સર્વ જનસમાજના લાભાર્થે અહીં 'આરોગ્યસિંધુ'ના વાચકોની સેવામાં રજુ કરૂં છું. આ પ્રયોગ દરેક વૈદ્ય બનાવી જનતાના કલ્યાણાર્થે તેનો ઉપયોગ કરે એવી મારી તેઓને વિનંતિ છે. આ પ્રયોગો કદી પણ નિષ્ફળ જતા નથી એટલુંજ નહિ પણ પહેલેજ દિવસે ગમે તેટલું લોહી પડતું હશે, શરીર પીળું થઈ ગયું હશે, મસામાં દરદ હશે, આમણનો ભાગ બહાર નીકળતો હશે, કબજીઆત હશે, પાક જેવું થઇ ગયું હશે, મસા બહુજ પીડા સાથે બહાર નીકળી આવતા હશે; અજીર્ણ, મંદાગ્નિ કે નબળાઇ, જે કાંઇ પીડા હશે તે સાત દિવસના સેવનથી ઠીક થઈ આવશે. હરસના જૂના રોગીઓએ આ દવા ૨૧ દહાડા કરવાથી પૂર્ણ આરામ થઇ જશે. વખાણવાલાયક તત્ત્વ તો એ છે કે, કંઇ પણ તકલીફ સિવાય રોગીઓને પૂર્ણ ફાયદો આ ઉપાયથી થાય છે. ખાસ કરી આ પ્રયોગ અમીરો માટેનો છે.

પ્રયોગ નં. ૧––હરડે, ઝીણીપીપર, સરગવાની છાલ, એ ત્રણે ચીજો બબ્બે તોલા તથા સાકર ૭ તોલા લઇ બારીક ચૂર્ણ બનાવી રાખવું.

પ્રયોગ નં. ૨––સાલીગાડા§ની ઉપરની છાલ જે બળેલી ન હોય તે, અર્ધ બાળેલ ઝેરકુચલા, વાવડીંગની મીંજ તથા ઘોડાની ખુરી, આ સર્વ સમભાગે લઇ જાડું ચૂર્ણ કરી રાખી લેવું.

પ્રયોગ નં. ૩––નાની હરડે, વરીઆળી, સુંઠ, સુવા એ દરેક એકેક તોલો, મીંઢીઆવળ (સોનામુખી) ૩ તોલા, ત્રિફલાચૂર્ણ તો. ૩, રસવંતી તો. ૨, સંચરલવણ તો. ૨, સિંધાલૂણ તો. ૨, એ સર્વનું બારિક ચૂર્ણ બનાવી છાણી બાટલી ભરી લેવી.

§ સાલીગાડા નામ હિંદી છે. એનો અર્થ ચોખાની ઉપરની ફોતરી કદાચ થતો હશે. તંત્રી "આરોગ્યસિંધુ"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉપયેાગ કરવાની રીત

દવા નં. ૧ ની તેા. ૦ાા લઇ માખણ તેા. ૨માં મેળવી ચાટી જવી. જમવા પહેલાં એ દવા સવારના લેવી તથા નં. ૨ની દવા તેા. ૦ા ની રાત્રે ધૂણી લેવી. ધૂણી લેવાની રીતઃ–એક માટીની કુલડી અથવા તાવડીમાં થેાડા અંગારા લાકડાના નિર્ધૂમ થયા હેાય તેવા લઇ તે ઉપર દવાનું ચૂર્ણ નાખી ઉપર કેાડિયું અથવા તાવડી જેમાં વચ્ચે છેદ હેાય તે મૂકી દેવું. ધૂમાડેા બરાબર એ છેદમાંથી નીકળવા લાગે કે તે ધૂમાડેા ગુદામાં હરસની જગ્યાએ બરાબર લાગે તેવી સંભાળથી ધૂણી આપવી. ધૂણી લેતી વેળાએ ગુદામાં ધૂમાડેા જાય તે માટે ગુદાને ઢીલી કરી દેવી. ધૂમાડેા બંધ થાય કે પ્રયેાગ પૂર્ણ થયેા સમજી વાસણ દૂર મૂકી દેવું. ૫ થી ૧૦ મિનિટ લાગશે.

દવા નં. ૩ ની રાત્રે જમવા પછી સૂવા વખતે તેા. ૦ાા લઇ જરા નવશેકા પાણી તેા. ૫ સાથે ઉતારી જવી.

પથ્યાપથ્ય

જૂના ચેાખા, મગ, ચણા, કુલથીની દાળ, પરવડ, ગુલર, સુરણ, મૂળા, સરગવાની ફળી (શિંગ) કે ફૂલની શાકભાજી તથા દૂધ, ઘી, માખણ, ઘીમાં પકાવેલા પદાર્થો, સાકર, છાશ (તક્ર), કીસમીસ (દ્રાક્ષ) ખાવાની છૂટ છે તથા આહારવિહાર એવેા રાખવેા કે જે વાયુને નીચે ગતિ આપનાર હેાય. ભારે, શેકેલેા ખેારાક, રૂક્ષ તથા દહીં, અડદ, સેવ, દૂધી વગેરે પદાર્થો ન વાપરવા; તડકામાં કે અગ્નિ પાસે ન બેસવું. મળ–મૂત્રના વેગને ન રેાકવેા, બ્રહ્મચર્ય પાળવું, વિષમાસન ન બેસવું. આમાંથી કેાઇ વાત ન સમજાય તેા લેખકને પુછાવવું. આ દવા ગરીબેાને સાધારણ ખર્ચ અને પેાસ્ટ ખર્ચ માટેનેા રૂા. ૧) મેાકલવાથી સાત દહાડાની આપવામાં આવશે.

("આરેાગ્યસિંધુ"ના એપ્રિલ–૧૯૩૨ના અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

६५–दीर्घजीवी होने के उपाय

(લેખકઃ–શ્રી. આયુર્વેદાચાર્ય સત્યનારાયણ શાસ્ત્રી)

૧–ઉષઃપાન–શુદ્ધ તામ્રપાત્ર મેં રકખે હુએ કૂપોદક, ગંગોદક યા હંસોદક કો શુદ્ધ તામ્રપાત્ર સે રાતભર બંદ રખ કર સુબહ ઉઠ કર પીના ઉષઃપાન કહલાતા હૈ. મુખ મેં રાતભર કે એકત્રિત વિષ કો કુલ્લા કર કે સાફ કર દેને કે બાદ ઉષઃપાન કરના ચાહિયે. લેકિન ઇચ્છાનુસાર પાવભર સે તીન પાવ (૨૦ તોલાથી ૬૦ તોલા) તક કી માત્રા મેં હી પીના ચાહિયે. સર્વત્ર પ્રાપ્ય કૂપોદક કો તામ્રપાત્ર મેં ભર કર રખના ચાહિયે. કૂપોદક પાચક તથા ઇસમેં લોહ કા અંશ એવં ગંધક કા અંશ સાધારણ જલોં કી અપેક્ષા અધિક હોને કે કારણ અધિક ઉપયોગી હૈ.

कौप स्वादु त्रिदोषघ्नं लघु पथ्यं च सर्वदा। (अष्टांग हृदय) કુએં કા જલ સ્વાદિષ્ટ, વાતપિત્ત–કફ કો નાશ કરનેવાલા, હલકા તથા હમેશા પથ્ય કહા ગયા હૈ. સાથ હી–સાથ ઉસી કુએં કા જલ ગ્રાહ્ય હૈ, જિસમેં ચંદ્ર ઔર સૂર્ય કી કિરણેં જાતી હોં ઔર જો કિસી વૃક્ષ કે નીચે ન હો. ગંગોદક ઔર હંસોદક તો સર્વથા ઉપાદેય હૈં.

આયુર્વેદ–શાસ્ત્ર યહ આજ્ઞા દેતા હૈ કિ—

सवितुः समुदयकाले प्रसूतीः सलिलस्य पिबेदष्टौ।
रोगराजपरिमुक्तो जीवेद्वत्सरशतं साग्रम्॥

જો મનુષ્ય સૂર્યોદય કે સમય આઠ અંજુલી અર્થાત્ ૬૪ તોલે પાની પીતા હૈ, વહ રોગ તથા બુઢાપે સે બચતા હુઆ સૌ વર્ષ તક જીતા હૈ. ઇસ પ્રકાર ઉષઃપાન કરને સે જો લાભ હોતા હૈ, ઉસકા હમારે શાસ્ત્રકાર યોં વર્ણન કરતે હૈં:–

विगतघननिशीथे प्रातरुत्थाय नित्यं
पिबति खलु नरो यो घ्राणरंध्रेण वारि।
स भवति मतिपूर्णश्चक्षुषा तार्क्ष्यतुल्यो
वलिपलितविहीनः सर्वरोगैर्विमुक्तः॥

અર્થાત્ બ્રાહ્મમુહૂર્ત મેં જો મનુષ્ય ઉઠ કર નાક સે નિત્ય પાની પીતા હૈ, ઉસકી બુદ્ધિ પૂર્ણ હો જાતી હૈ, નેત્રોં કી દૃષ્ટિ ગરુડ કે સદૃશ હો જાતી હૈ, બાલોં કા ગિરના તથા સફેદ હોના બંદ હો જાતા હૈ ઔર સંપૂર્ણ રોગ નષ્ટ હો જાતે હૈં.

વિજ્ઞાન એવં અનુભવ સે જ્ઞાત હુઆ હૈ કિ નાસિકા દ્વારા પાની પીના ઇસ લિયે લાભદાયક હૈ કિ પંચજ્ઞાનેંદ્રિયોં કી નાડિયાં મસ્તક સે હી સંબંધ રખતી હૈં. યહ પાની જિન–જિન ત્વચાઓં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સે સંપર્ક કરતે હુએ જાતા હૈ, ઉન્હીં ત્વચાઓં સે સંબંધ રખનેવાલી નાડિયાં શીતલ જલ કે સંપર્ક સે ઠંઢક પા કર મસ્તક ઔર આંખોં મેં ઠંઢક લાતી હૈં. નેત્ર કી જ્યોતિ તીવ્ર હોતી હૈ. સિર કે રોમ-કૂપ ઠંઢે રહને સે બાલોં કા ગિરના તથા સફેદ હોના બંદ હો જાતા હૈ.

બવાસીર, સૂજન, સંગ્રહણી, જ્વર, પેટ કે રોગ, બુઢાપા, કુષ્ઠ, મેદ કે વિકાર, મૂત્રાઘાત, રક્તપિત્ત, કર્ણરોગ, ગલરોગ, શિરોરોગ, કટિશૂલ, નેત્રરોગ, વાતપિત્તજન્ય ક્ષત, કફજ રોગ–ઇસ પાની કે પીને સે નષ્ટ હોતે હૈં.

વ્રણી, ઘી–તૈલ પાન કિયે હો, વિરેચન લિયે હો, પેટ અફરા હો, મંદાગ્નિ હો, હિચકી આતી હો, વાતવ્યાધિ–રોગોં સે પીડિત હો–ઐસે મનુષ્ય કો ઉષઃપાન નહીં કરના ચાહિયે. પુરાને સે પુરાને કબ્જ ઇસ ઉષઃપાન સે દૂર હોતે હુએ દેખે ગયે હૈં. વિના પૈસે–કૌડી ખર્ચ કી અસંખ્ય ગુણવાલી વસ્તુ ઉષઃપાન કા પ્રયોગ પ્રત્યેક બુદ્ધિમાન મનુષ્ય કો કરના ચાહિયે. ઉષઃપાન કરને કે બાદ મલ-મૂત્રોત્સર્ગ કરને કે લિયે તૈયાર રહના ચાહિયે.

૨–મલમૂત્રોત્સર્ગ—મલમૂત્રોત્સર્ગ કે સમય કા અતિક્રમણ કભી નહીં કરના ચાહિયે. ઇનકે રોકને સે નાના પ્રકાર કી બિમા-રિયાં પૈદા હો જાતી હૈં. મલ કે રોકને સે પેટ કા ફૂલના, શૂલ તથા ગુદા મેં કતરને કે સદૃશ પીડા હોતી હૈ. ડકારેં આને લગતી હૈ. કભી કભી મુંહ સે ભી મલ નિકલને લગતા હૈ. ઇસી પ્રકાર વાત, મૂત્ર ઔર મલ કે રોકને સે ગ્લાનિ હોતી હૈ. પેટ ફૂલ જાતા હૈ, વાતસંબંધી પીડા ઉત્પન્ન હો જાતી હૈ, મૂત્રાશય તથા મૂત્રેંદ્રિય મેં દર્દ હોતા હૈ. મૂત્રકૃચ્છ્ર, સિર મેં દર્દ તથા વેક્ષણ મેં દર્દ પૈદા હો જાતા હૈ. મલોત્સર્ગ કી પ્રવૃત્તિ હોતે હી શીઘ્ર હી જાના ચાહિયે. બહુત જોર (બલપૂર્વક) મલમૂત્ર કા ત્યાગ નહીં કરના ચાહિયે. મલમૂત્ર કે માર્ગ બહુત સ્વચ્છ જલ સે સાફ રખને ચાહિયે. સાફ ન રખને સે ગુદાભ્રંશ, અર્શક્ષત, પૂયમેહ (સુજાક), દાદ, ખુજલી, ફોડા–ફુન્સી વગૈરહ પૈદા હો જાતે હૈં. મલોત્સર્ગ કરને કે બાદ શૌચ કે લિયે લે ગયે જલપાત્ર કો અપને હાથ સે ધોના ચાહિયે. અપને હાથ સે સાફ કરને સે સફાઇ ઔર પવિત્રતા અધિક આતી હૈ. હાથોં ઔર પૈરોં કા ધોના ભી બહુત આવશ્યક હૈ. કમ સે કમ તીન બાર સાફ ચિકની મિટ્ટી સે હાથ–પૈર ધોને ચાહિયે. મિટ્ટી સે હાથ ઔર પૈર ધોને સે દૂષિત કીટાણુ નષ્ટ હોતે હૈં ઔર હાથ–પૈરોં કી દુર્ગંધ ચલી જાતી હૈ. માર્જનશક્તિ જિતની મિટ્ટી મેં હૈ, ઉતની સાબુન મેં નહીં હૈ. મિટ્ટી સે ધોને સે ચર્મરોગ, કુષ્ઠ, દાદ, ખાજ આદિ નષ્ટ હો જાતે હૈં. મિટ્ટી મેં ગંધક, લોહા, ગૈરિક, ચૂના ઔર ક્ષાર આદિ અંશ અધિક હોને કે કારણ યહ અધિક ઉપયોગી હૈ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

३-दंतधावन-विधि—हाथ-पैर धोने के बाद ठंढे जल से कुल्ला कर के दतून या मंजन करना चाहिये. गला, तालु, जिह्वा, होठ, दंतरोग, मुखपाक, सूजन, श्वास, खांसी तथा जिनको वमन होता हो, जिनका भोजन न पचा हो एवं हिचकी, मूर्च्छा, मदात्यी, शिरदर्द, लकवा, कर्णरोग, नवीन ज्वरयुक्त तथा हृदयरोग से पीडित मनुष्य को दतून नहीं करनी चाहिये. ऐसी दशा में साधारण मंजन का प्रयोग करने में अधिक लाभ पाया गया है. बारह अंगुल लंबी, कनिष्ठिका उंगली के अग्रभाग के समान मोटी, सीधी, गांठ तथा छिद्ररहित और विना कीडों की खायी हुई दतून करनी चाहिये. दांतों से धीरे धीरे चबा कर, नरम कूची कर के जोडों तथा मांस को बचाते हुए एक एक दांत को धीरे धीरे घिसे. शहद, सोंठ, कालीमिर्च, सेंधानमक, छोटी पीपर, भुनी हुइ लोंग तथा खडिया मिट्टी मिला कर मंजन करना चाहिये. नमक आधा भाग, खडियामिट्टी द्विगुण भाग, शेष चीजें एक एक भाग लेनी चाहिये. सेंधानमक और सरसों के तेल से मंजन करना चाहिये. दंतपूय (पायोरिया) भी नष्ट हो जाता है. तेज और मौलसिरी का चूर्ण बहुत लाभदायक होता है.

मीठी दतूनों में महुवा, तीक्ष्ण में करंज, कडवियों में नीम, कषैलियों में खैर और बबूल श्रेष्ठ है. जीभ की सफाइ के लिये इन्हीं दतूनों को चीर कर जीभी करना चाहिये. यदि दतून की जीभी न करना हो, तो सोने-चांदी या ताम्र की बना लेना चाहिये. जीभी करने से जीभ की जडता, दुर्गंध, मैल तथा सरसता दूर होती है. दतून अथवा मंजन करने के बाद ठंढे या गरम पानी से कुल्ला करना चाहिये; परंतु रक्तपित्त से पीडित, शोषरोगयुक्त, मूर्च्छा और नेत्र के रोगी मनुष्य को गरम पानी से कुल्ला नहीं करना चाहिये. शीतल जल से कुल्ला करने तथा मुंह धोने से रक्तपित्त, मुहांसे, शोष, नीलिका, झाई नष्ट हो जाते हैं. किंचिदुष्ण जल से कुल्ला करने से कफ और वात-विकार दूर हो कर चिकनाहट आती है. मुंह की सूजन भी दूर होती है. कुछ लोग दतून के स्थान में घोडे, सुअर और अज्ञात पशुओं के बालों से बने हुए ब्रश का प्रयोग करते हैं. मंजन के स्थान में विदेशी टूथपाउडर (जिनका निर्माण अज्ञात वस्तुओं द्वारा होता है) इस्तेमाल करते हैं. विज्ञान तथा अनुभव से पता लगता है कि अपने देश के कोयला और नमक से बढ कर कोइ टूथपाउडर नहीं है. ब्रश तो इस्तेमाल करना ही नहीं चाहिये; क्योंकि उनकी शुद्धि एक रोज इस्तेमाल के बाद नहीं हो पाती. नित्य गरम पानी में १५ मिनट छोड कर रखने से ब्रश के रोमछिद्रों में प्रविष्ट कीटाणु दूर हो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કર વહ શુદ્ધ હો સકતા હૈં; અન્યથા નહીં. યદિ ઐસા નહીં કિયા ગયા, તો અનેક રોગોં કા કારણ હોતા હૈ. આજકલ ડાક્ટરોં મેં ચિકિત્સા કી યહ પ્રથા ચલ નિકલી હૈ કિ દાંતોં મેં પૂય યા મૈલ દેખતે હી પાયોરિયા કહ કર તથા ઉસે પ્રાણઘાતક બતા કર દાંતોં કો ઉખાડ દેને કી એકદમ સલાહ દે દેતે હૈં. સાધારણ જનસમુદાય ઘબડા કર તથા અચ્છે ઔર મજબૂત દાંતોં કો ઉખડવા કર, ફલતઃ નેત્ર કી જ્યોતિ ક્ષીણ કર ઘર મેં બુઢ્ઢે બન કર બૈઠ જાતે હૈં. ઇસ પ્રકાર કી શૈલી સમુદાય કે લિયે વિશેષ ઘાતક હૈ. યહ રોગ ચિકિત્સાસાધ્ય હૈ, ફિર ભી હમારે ડાક્ટર-મહોદય કભી કભી પથ-ભ્રષ્ટ હો જાતે હૈં. પૂય પડ જાને પર પંચવલ્કલ કષાય સે કુલ્લા કરને અથવા ગેંદે કી પત્તી કા કુલ્લા કરને સે બહુત લાભ દેખા ગયા હૈ. તુતિયા ઔર મૈનસિલ-મિશ્રિત મંજન પાયોરિયા (દંતપૂય) કે લિયે વિશેષ ઉપકારી હૈ. અતએવ દતૂન ઔર મંજન નિત્ય કરના ચાહિયે.

(તુ. સં. ૩૦૭-અષાડના "માધુરી"માંથી)

× × × ×

૬૬-આચારની શુદ્ધિ પ્રતિ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોનું ગયેલું લક્ષ્ય

(લેખકઃ-સદ્‌ગત સા. શ્રી. છોટાલાલજી)

પાશ્ચાત્ય ડૉક્ટરોએ હમણાં પ્રસિદ્ધ કર્યું છે કે, ઘણા મનુષ્યોવડે વપરાતા પીવાના પ્યાલાની કોર ઉપર વ્યાધિને કરનારા કરોડો જંતુઓ (બેક્ટેરીઆ) વળગી રહે છે; અને તેથી ક્ષય, ટાઇફોઇડ, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, જ્વર, શ્લેષ્મ તથા વિવિધ પ્રકારના વ્યાધિઓ પ્રજામાં પ્રસારને પામે છે. ઘણા મનુષ્યોનાં મુખમાં દાંત ઉપર, જીભ ઉપર તથા થુંકમાં અસંખ્ય જંતુઓ હોય છે. તેઓ જ્યારે કોઇ પાત્રવડે જળ, ચ્હા, દૂધ કે એવુંજ કંઇ પીએ છે, ત્યારે પાત્રની જે કોરનો તેમના હોઠ સાથે સંબંધ થયો હોય છે, તે કોરની આજુબાજુ લાખો જંતુઓ વળગે છે, અને જે બીજા મનુષ્યો તે પાત્રનો ઉપયોગ કરે છે, તેમના મુખમાં પેસી જઇ તેમને વ્યાધિના ભોગ કરી મૂકે છે. ન્યુયૉર્કનું પ્રજાનું આરોગ્યસંરક્ષક ખાતુ લખે છે કેઃ-મુખ એ શરીરમાં રોગજનક જંતુને પ્રવેશવાનું મુખ્ય દ્વાર છે, અને ઘણા મનુષ્યોથી વપરાતું પીવાનું પાત્ર આ જંતુઓને એક મનુષ્યના મુખમાંથી ઘણાના મુખમાં પ્રવેશવાનું સાધન થાય છે.

એક મનુષ્યે પીધેલા પાત્રને જળવડે ધોવાથી પણ તેની યથાર્થ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શુદ્ધિ થતી નથી. આથી પ્રત્યેક મનુષ્ય જ્યાંસુધી જુદું પાત્ર ન વાપરે ત્યાંસુધી આ જંતુઓનો ભય નિર્મૂળ થવાનો સંભવ ન હોવાથી બોસ્ટનના લ્યુએલન નામના એક મનુષ્યે કાગળના પ્યાલા હાલમાં શોધી કાઢ્યા છે, અને નિશાળોમાં, હૉસ્પીટલોમાં, નાટકગૃહોમાં, રેલ્વે સ્ટેશનો ઉપર, હૉટેલોમાં અને એવાંજ બીજાં સ્થળો કે જ્યાં એક મનુષ્યને બીજાના પીધેલા પાત્રમાં જળ વગેરે પીવું પડે છે, ત્યાં આ પ્યાલાનો ઉપયોગ થવા માંડ્યો છે. આ પ્યાલામાં એકજ વાર જળ કે જે કાંઇ પીવું હોય તે પીધા પછી તેને ફાડી નાખવામાં આવે છે. ન્યુયૉર્કમાં આ પ્યાલાના ઉપયોગ પછી મરણનું પ્રમાણ ઘટી ગયેલું જણાવવામાં આવે છે.

શુદ્ધિના નિયમો આપણી પ્રજાની ઉચ્ચ જ્ઞાતિઓમાં તો ઘણા પ્રાચીન સમયથી પળાતા આવ્યા છે. એકે પીધેલા પાત્રનો બ્રાહ્મણ વગેરે ઉચ્ચ જ્ઞાતિઓ, તેને યથાર્થ શુદ્ધ કર્યા વિના ફરીને કદી પણ ઉપયોગ કરતી નથી. અંગ્રેજી વિદ્યાના પ્રતાપે આ આરોગ્યપ્રદ આચારનો કેટલાંક વર્ષ થયાં કેળવાયલા વર્ગમાં લોપ થવા માંડ્યો છે; તથાપિ આપણા પ્રાચીન પુરુષોના આચારશુદ્ધિના આગ્રહમાં કેટલું સત્ય રહ્યું છે, તે હવે પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોના બોધથી તેમને સમજાશે ત્યારે. જેને તેઓ આજસુધી વહેમ અથવા જાચાપણું ગણી કાઢે છે, તેને તેમ ગણતાં તેઓને અટકવું પડશે, એ સ્પષ્ટ છે.

વટલાવાને હાલનો કેટલોક કેળવાયલો વર્ગ વહેમ ગણે છે અને તેથી જેની તેની સાથે જમતાં અને જેતું તેતું ખાતાં લેશ પણ સંકોચ ધરતો નથી. પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો જ્યારે તે સંબંધમાં કંઇ નવો પ્રકાશ પાડશે, ત્યારેજ તેને પોતાની ભૂલ સ્પષ્ટ થશે. ગંદાં મનુષ્યોનાં મુખમાં જેમ બેક્ટેરિયા થાય છે અને તે શારીરિક હાનિ કરે છે, તેમ રાજસ-તામસ વિકારોથી ભ્રષ્ટ મનુષ્યોના આખા શરીરમાંથી રાજસ-તામસ સૂક્ષ્મ પ્રવાહ વહ્યા કરે છે, અને તેથી તેમની સાથે ખાવા-પીવાનો સંબંધ રાખનારને માનસિક અને આધ્યાત્મિક હાનિ થવાનો સંભવ આવે છે. આથીજ સત્ત્વગુણ જેનામાં પ્રધાન છે, એવી ઉચ્ચ જ્ઞાતિઓએ પોતાનાથી ઉતરતા ગુણવાળી ઉતરતી જ્ઞાતિઓની સાથે ખાનપાન વગેરેનો સંબંધ ન સેવવાનો આચાર પ્રાચીનકાળથી પળાતો આવ્યો છે.

હાલમાં મોટાં નગરોમાં ચ્હા કૉફીની ઠેકાણે ઠેકાણે નીકળતી દુકાનો 'બેક્ટેરિયા'ને ઉછરવાની અને વૃદ્ધિ પામવાની મોટી ખાણો છે. આવી દુકાનોમાં, વીશીઓમાં તથા ઉપાહારગૃહોમાં પાત્રોની યથાર્થ શુદ્ધિ ક્વચિતજ થાય છે; અને તોપણ અસંખ્ય મનુષ્યો કશા પણ વિચારવિના તેવાં પાત્રોનો આંખો મીંચી ઉપયોગ કરે છે.

તેજ પ્રમાણે અંગ્રેજોના અનુકરણથી થોડાં વર્ષોથી 'સોશિયલ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગેધરીંગો'માં, 'ટી પાર્ટીઓ'માં, પ્રીતિભોજનોમાં તથા એવીજ બીજી સમિતિઓમાં આચારશુદ્ધિનો ભોરફૂટો બળવા માંડયો છે. એકજ રકાબીમાંથી એઠે હાથે લઇ લઇને ઘણા જણે ખાવું, એમાં સ્નેહ વધે છે, એવું મનાવા લાગ્યું છે. ખાવાના પદાર્થો ભલે ફળ હોય કે મિઠાઇ હોય, તોપણ જે રકાબીને એક કરતાં વધારે મનુષ્યોના ખાધેલા હાથનો સ્પર્શ થાય છે, તે રકાબીના પદાર્થો શુદ્ધ રહી શકતાજ નથી. તે રકાબીમાંથી ખાનાર કેટલાકનાં મોં યથાર્થ દાતણ નહિ કરવાથી ગંધાતાં હોય છે. કેટલાક તમાકુ ખાનાર તથા પીનાર હોવાથી તેમનાં મુખ તેની દુષ્ટ વાસથી માથું ફેરવી નાખે એવાં હોય છે. તપખીર સુંઘનાર કેટલાકનાં આંગળાં તપખીર વડેજ ખરડાયલાં હોય છે. કેટલાકનાં હાથ, નાક વગેરે મળનાં સ્થાનોના સંબંધથી અત્યંત ભ્રષ્ટ સ્થિતિમાં હોય છે. આવા મનુષ્યોનો સ્પર્શ ખાવાના પદાર્થોને થાય અને તેને સુઘડ મનુષ્ય ખાઇને પોતાની શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક શુદ્ધિને રક્ષી શકે, એ ન બની શકે એવું છે.

× × × ×

આ સ્થળે એક બે બાબત ઉપર સુજ્ઞ વાચકનું લક્ષ ખેંચવું અયોગ્ય નહિ ગણાય. કેટલાંક માબાપ પોતાનાં છોકરાંને પોતાની સાથે લઇને જમવા બેસે છે ત્યારે જે હાથે પોતે જમતાં હોય છે, તેજ એઠે હાથે તેને પણ ખવડાવે છે. પોતાના મોંમાં ઘાલેલા અને પોતાના દૂષિત થુંકથી ભ્રષ્ટ થયેલા હાથથી તેને દાળભાત ચોળી આપે છે. શુદ્ધિના અને આરોગ્યના વિચારથી માબાપનું આ વર્તન અત્યંત વખોડી કાઢવા જેવું છે. બાળકો અજ્ઞાન અને નાનાં રહ્યાં, માટે તમારા ગંધાતા મુખના દુષ્ટ થુંકમાં રહેલા અસંખ્ય જંતુઓ ખાવાને બંધાયલાં નથી. તેમનું રુધિર, ત્વચા વગેરે સર્વે ધાતુઓ તમારા કરતાં અત્યંત શુદ્ધ છે. તેમની જીભ જુઓ, તે કેવી સ્વચ્છ અને લાલ છે; અને તમારી જીભ ઉપર કેવી છારી બાઝી છે, અને તેમાં કેટલાં જંતુઓએ થાણાં જમાવ્યાં છે! ગંગાજળમાં તમારી ખાળકુંડીનું મેલું પાણી ભેળવવાનો તમને શો અધિકાર છે? તમારો નેવું વર્ષનો ડોસો અથવા ડોસી ગળતા નાકથી દાળભાત ખાતાં ખાતાં પોતાના એઠા હાથથી તમને પોતાનાં ચોળેલાં દાળભાતના કોળિયા કરી કરીને પ્રેમથી ખવડાવે તો તમે ખાશો કે? શામાટે ત્યારે તમે તમારાં બાળક સાથે તેવું નિંદ્ય આચરણ કરો છો, અને તેના અજ્ઞાનનો તથા પરવશતાનો ખોટો લાભ લો છો? તમારે તેને ખવડાવવું હોય તો સ્વચ્છ હાથથી પ્રથમ તેને ખવડાવી લો, અને પછી તમે ખાઓ; પરંતુ તેના આરોગ્યને ખાતર તમારૂં થુંક અને તેમાં ભળેલાં જંતુઓ તેને ન ખવડાવો. કારણ કે તમારૂં બાળક એ મનુષ્ય છે; કાંઇ કીડા કે મળને ખાનાર કાગડો કે કાબર નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કેટલીક જ્ઞાતિઓમાં એકજ થાળમાં ચાર અથવા પાંચ જણ ભેગા જમવા બેસે છે, તથા એકજ પાત્ર એકજ ગોળીમાં બોળીને તેજ પાત્રે સઘળા પાણી પીએ છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ પોતાના પતિની એઠી થાળીમાં તથા કેટલાક શિષ્યો પોતાના ગુરુની એઠી થાળીમાં જમવામાં લાભ સમજે છે. સ્ત્રી કરતાં પતિ અધિક શુદ્ધ હોય, અને ગુરુમાં લક્ષણો હોય તો આ પ્રકારના વર્તનથી લાભ થવો સંભવ છે; પરંતુ તેમ જો નથી હોતું તો તેવું વર્તન ભાગ્યેજ લાભપ્રદ થાય છે. પ્રસંગે આરોગ્યના નિયમનો ભંગ થવાથી હાનિ પણ થાય છે. પ્રસંગે જો શ્રદ્ધાનું પ્રમાણ અધિક હોય છે તો હાનિનું નિવારણ થઇને લાભ થવાનો સંભવ પણ આવે છે.

જે જ્ઞાતિઓમાં થાળીઓમાં જમવાનો રિવાજ છે, તે રિવાજ પણ ઉપરનાં કારણોથી પસંદ કરવા યોગ્ય નથી. જ્ઞાતિની થાળીઓની યથાર્થ શુદ્ધિ કદી પણ થતી નથી. તેને ગમે તેટલી ધોવા છતાં પણ તે ચીકણીજ રહે છે. આ થાળીઓની કોરો વગેરે ભાગોમાં સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોનારને 'બેકટેરિયા'નાં લશ્કરનાં લશ્કર દૃષ્ટિએ પડયા વિના રહે તેમ નથી. થાળી કરતાં સ્વચ્છ પત્રાળાં અથવા કેળના સ્વચ્છ પત્રમાં જમવું ઉત્કૃષ્ટ છે.

પ્રત્યેક મનુષ્યે ઘેર તથા બહાર પોતાનું જમવાનું તથા જળ પીવાનું પાત્ર જુદું રાખવું યોગ્ય છે.

(આશ્વિન-૧૯૬૫ના "મહાકાળ"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૬૭–સ્વચ્છતાના વિધિનિષેધો

(લેખક:—શ્રી. કિશોરલાલ ઘનશ્યામલાલ મશરૂવાળા)

ઘણો મોટો સમૂહ એક પ્રકારનું જીવન ગાળી રહ્યો હોય, ત્યારે વિશિષ્ટ પ્રકારનું જીવન ગાળનાર નાનકડા ભાગને એમની સાથે સામુદાયિક જીવન ગાળવું કઠણ થઈ પડે છે.

આપણા દેશમાં હવે અનેક વાર સ્વયંસેવકોદ્વારા પ્રવૃત્તિઓ કરવાના પ્રસંગો આવે છે; અને તેમાં કેટલાક એક બાજુથી નજીવા અને બીજી બાજુથી મુશ્કેલ પ્રશ્નો ઉઠે છે. એમાંના કેટલાકનો અહીં વિચાર કરૂં છું. એમાંનો એક સ્વચ્છતાના ધોરણ વિષેનો છે.

મર્જાદી કુટુંબોમાં ઉછરેલા સ્વયંસેવકોને એવા સંસ્કારોવિનાના સ્વયંસેવકો સાથે એકત્ર રહેવાનો પ્રસંગ આવે છે, ત્યારે એ જીવનને અપનાવતાં કેટલી મુશ્કેલી લાગે છે, તેનો મને અનુભવ છે.

સ્વયંસેવકતરીકે દાખલ થયેલા પંક્તિભેદના નિયમોનો; બ્રાહ્મણીઆ, મર્જાદી કે દૂધની બનાવેલી રસોઇનો આગ્રહ રાખે તો તેને સ્વયંસેવકતરીકે કામ કરવું અશક્ય થાય, એટલું તો જાણે સ્વયંસેવકો હવે સામાન્ય રીતે સમજતા થયા છે; અને જેઓ આવા આગ્રહો છોડી નથી શકતા, તેઓ ધીમે ધીમે સ્વયંસેવક થવા બહાર પડતાજ નથી.

પણ રહેણીના કેટલાક નિયમો રૂઢ પાપ-પુણ્યની બુદ્ધિથી નહિ, પરંતુ સ્વચ્છતાની, સુઘડતાની અને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ તેમનાં જીવન સાથે દૃઢ થયેલા હોય છે અને એ દૃષ્ટિનો ત્યાગ કરવા સૂચવવું અયોગ્ય ગણાય; છતાં મોટો સમૂહ પોતાને ઘેર પણ એવું જીવન ગાળતો ન હોવાથી, અપવાદરૂપ સ્વયંસેવકો પોતાનું ધોરણ બીજા પાસે પળાવવા ઇચ્છે તો તે તેમનેએ નકામી કટકટ જેવું લાગે છે.

મર્જાદીઓનું સ્વચ્છતાનું ધોરણ બધું સયુક્તિક છે કે એમની સૂગને સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય સાથે સંબંધજ છે, એમ નહિ કહી શકાય. ઘણી વાર એ આરોગ્ય વિઘાતક, કાલ્પનિક અને તારતમ્યહીન (આઉટ ઑફ પ્રોપોર્શન) પણ હોય છે; પણ તે સાથેજ આપણા પ્રજાસમૂહનું સ્વચ્છતાનું ધોરણ અતિશય ન્યૂન છે અને એ ઉંચું થવાની આવશ્યકતા છે, એ પણ યાદ રાખવાનું છે.

આ વિષયનો વિચાર કરતાં મને જણાયું છે કે, નીચેના નિયમો પાળવા શક્ય છે, આવશ્યક છે અને એ પાળવાની ટેવ પાડવામાં કટકટ માનવી એ પ્રમાદ છે.

૧–દિશાએ જઇ આવી હાથ-પગ સ્વચ્છ અને ચોળીને ધોઇ નાખવામાં અને લોટો અજવાળવામાં કટકટ સમજવી અયોગ્ય છે.

૨–પીવાના પાણીના માટલામાં બોળવા માટે જુદું વાસણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રાખવું ઇષ્ટ છે, એટેલું વાસણ તો નજ બોળવું જોઇએ. માટલા ઉપર પાણી પડે એવી રીતે એની પાસે ઉભા રહીને પાણી પીવું અયોગ્ય છે.

૩–જ્યાં અનેક માણસો વચ્ચે પીવાનો એકજ પ્યાલો હોય ત્યાં પ્યાલાને મોઢે માંડવો અયોગ્ય છે. ઉંચેથી પીવાની ટેવ પાડવી ઘટે છે અને એમ ન પી શકે તેણે જુદો પ્યાલો રાખવો આવશ્યક છે.

૪–જમી ઉઠેલી જગ્યાએ દાળ-ભાત કે બીજી ખાવાની વસ્તુઓ વેરાઇ હોય તે જગ્યાને ઘરની અંદર હોય તો ધોઇ નાખવી અને ખુલ્લામાં હોય તો સારી પેઠે વાળી નાખવી આવશ્યક છે. એમ થયા પહેલાં એ જગ્યામાં હરફર કરવી અને વેરાયેલી વસ્તુથી ખરડાયેલે પગે ધોયા વિના સ્વચ્છ ઓરડામાં જવું અયોગ્ય છે, તેમજ એવી જગ્યાએ બીજાને જમાડવો એ પણ અયોગ્ય છે.

૫–સામાન્ય રીતે કડછી કે ચમચાથીજ પીરસવું જોઇએ. શાક, દાળ કે ભાત જેવી ચીજો હાથેથી પીરસવી અયોગ્ય છે. એથીયે વધારે અયોગ્ય ખાધેલે હાથે પીરસવું એ છે. રોટલા કે પુરી જેવી કોરી ચીજો પણ ખાધેલે હાથે આપવી ન જોઇએ અને કડછી વડે પીરસવામાંયે ખાધેલો હાથ ન વાપરવો ઘટે.

૬–જમનારની થાળી કે વાડકાને પીરસવાનું વાસણ અડકે એ અયોગ્ય છે; અને અડકવાની ધાસ્તીથી પીરસવાને બદલે ભાણામાં ફેંકવું કે વેરવું એ વધારે અયોગ્ય છે.

૭–ખરડાયેલે પગે પોતાની પથારીપર પગ મૂકવો એ પણ અયોગ્ય છે; પણ અનેક માણસો જ્યાં સાથે સૂતા હોય, ત્યાં હરફર કરનારે કોઇની પથારીને ખુંદીને ચાલવું બહુજ અયોગ્ય છે.

૮–કામ કરી આવીને હાથ ધોયા વિના ખાવાની ચીજને અડવું કે પાણીના માટલામાં હાથ બોળવો અયોગ્ય છે. પાન, તંબાકુ, બીડી વગેરેનાં વ્યસનવાળાએ એ વિષે ખાસ કાળજી રાખવી ઘટે છે. કેટલાક માણસોને શરીરે ખજવાળ આવ્યા કરતી હોય છે, કેટલાકને ગુહ્યભાગોને વારંવાર સ્પર્શ કરવાની ટેવ પડેલી હોય છે, કેટલાકને વારંવાર નાક સાફ કરવું પડે છે; તેવા માણસોએ તેમજ દરેકે લઘુશંકા કરી આવીને હાથ ધોયા વિના ખાવા–પીવાની ચીજોને અડવું નજ જોઇએ.

૯–જે ડોલમાં કપડાં ધોયાં હોય તે ડોલને અજવાળીને ચીકાશ કાઢી નાખ્યા વિના કૂવામાં નાખવી અથવા એવી ડોલથી પીવાનું કે રાંધવાનું પાણી ભરવું અયોગ્ય છે.×

× આપણી વાસણ અજવાળવાની રીતો કંઈ બહુ સારી નથી; પણ એ એક જુદો વિષય છે. રસ્તામાંથી ગમે તેવી માટી ઉંચકી લાવી, એથી વાસણ ઘસી નાખવાં અને તળાવમાં ધોઈ નાખવાં એમાં અજવાળ્યા પછી સ્થૂળ સ્વચ્છતા જણાશે, દાક્તરી સ્વચ્છતા તો નથીજ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૦–ચોકડીમાં પેશાબ માટે બેસનારે પાસે વાસણ પડ્યાં હોય તો તેને બાજુએ મૂકવાં જોઇએ. એને છાંટા ઉડે એમ બેસવું અયોગ્ય છે. એવીજ રીતે એમાં છાંટા પડે એવી રીતે હાથ ધોવા કે કોગળા કરવા એ પણ અયોગ્ય છે.

૧૧–પોતે પહેરેલાં કપડાં ધોયા વિના બીજાને પહેરવા આપવાં અયોગ્ય છે; અને પોતાનાં કપડાં ગેરવલ્લે પડયાં હોય ત્યારે ગમે તેનાં પહેરી લેવાં અને પછી એ માણસને ધોયાવિના એ પહેરવાનો પ્રસંગ આવે એવી પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન કરવી અયોગ્ય છે.

મને લાગે છે કે, આ નિયમો પાળવામાં મર્જાદીની ચટ કે કટકટ નથી. હું જેમ ફરૂં છું તેમ તેમ જોઉં છું કે, આ નિયમો બહુ ઓછી જગ્યાએ પળાય છે. એટલે આવા નિયમો પાળવાની ટેવ પડી ગયેલી હોય એવાં કુટુંબો હું ધારતો હતો તેના કરતાં બહુ થોડાં છે. રૂઢ સ્વચ્છતાને બાજુએ મૂકીએ તો આપણું સ્વચ્છતાનું ધોરણ એટલું બધું નીચું છે કે એને સારી પેઠે ઉંચું કરવાની મહેનત કર્યા વિના ચાલે એમ નથી. ઉપર જે નિયમો છે, તે કેવળ મર્યાદિત સામુદાયિક જીવનને વ્યાપનારા છે. વ્યક્તિગત, કૌટુંબિક અને નાગરિક જીવનને અંગે જે કહેવાનું રહે છે, તેનો પ્રદેશ આથી ઘણો મોટો થાય એમ છે. એને માટે આજે વિચારવાનો અવકાશ નથી.

("મુંબઇ સમાચાર" સં. ૧૯૮૩ના દીપોત્સવી અંકમાંથી)

૬૮–બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં (પાછલી રાતે) ઉઠવાના લાભ

उद्यमेन हि सिध्यन्ति कार्याणि न मनोरथैः ।
नहि सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशन्ति मुखे मृगाः ॥

રાત્રિનો ચતુર્થ પ્રહર એ ઇશ્વરીય સમય અગર બ્રાહ્મ મુહૂર્ત ગણાય છે. એ સમયને ઈશ્વરીય સમય કહેવાનું કારણ શું?

એ સમયે આકાશીય વાયુપ્રવાહમાં સાત્વિક ગુણનો પ્રભાવ વધારે હોય છે. સમય શાંત સાત્વિક તત્ત્વવાળો હોવાથી ધ્યાનને લાયક છે. શાંત એકાગ્રચિત્તે પરમાત્માનું એ સમયે ધ્યાન ધરવાથી બ્રહ્મ–આનંદનો અનુભવ થાય છે.

શ્રીવિષ્ણુ પુરાણમાં બ્રાહ્મમુહૂર્તનું લક્ષણ આ પ્રમાણે આપ્યું છેઃ–

रात्रेः पश्चिम यामस्य, मुहूर्तो यस्तृतीयकः ।
स ब्राह्म इति विज्ञेयो विहितः स प्रबोधते ॥

ભાવાર્થઃ—રાત્રિના પાછલા પ્રહરનો જે ત્રીજો મુહૂર્ત છે, તે બ્રાહ્મ મુહૂર્ત છે, એમ જાણવું. તે જાગ્રત થવામાં વિહિત છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શ્રીમનુ ભગવાને કહ્યું છે કેઃ—

ब्राह्मे मुहूर्ते बुद्धयेत, धर्मार्थामनुचिन्तयेत् ॥

ભાવાર્થ:—દ્વિજ બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં જાગ્રત થાય, અને ધર્મ તથા અર્થનું અનુચિંતન કરે. શ્રી રત્નાવલિમાં બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં સૂવાથી થતો દોષ નીચે પ્રમાણે બતાવ્યો છેઃ—

ब्राह्मे मुहूर्ते या निद्रा, सा पुण्यक्षयकारिणि ।
तां करोति द्विजो मोहात् पादकृच्छ्रेण शुद्धयति ॥

ભાવાર્થ:—બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાંની નિદ્રા પુણ્યનો ક્ષય કરનારી છે. જે દ્વિજ મોહથી તે કાલે નિદ્રા કરે છે, તે પાદકૃચ્છ્રથી શુદ્ધ થાય છે.

બ્રહ્મચારીઓએ આ ઉપરથી બોધ લઇ હરહમેશ બ્રાહ્મ-મુહૂર્તે ઉઠવુંજ જોઇએ. કેમકે ત્યાર પછી સૂઇ રહેવાથી આળસની વૃદ્ધિ થાય છે, ને શરીર સ્વપ્નાધીન થવાથી વીર્ય સ્ખલિત થવાનો સંભવ રહે છે.

બુદ્ધિ અને સ્મૃતિ સામર્થ્ય વધારે છે અને શરીર નીરોગી રાખે છે; માટે વીર્યરૂપી પુણ્ય સંચિત કરવું એ દરેક મનુષ્યનું કર્તવ્ય છે. એ મુખમુદ્રાનું ઓજસ વધારે છે. જે બ્રહ્મચારીઓ અને ગૃહસ્થીઓ વીર્યની રક્ષા કરે છે, તેઓની મુખાકૃતિ કાંતિમાન દેખાય છે, જેઓ એ અમૂલ્ય પુણ્ય પ્રતિ દુર્લક્ષ્ય આપે છે, તેઓ અનેક રોગના પંજામાં સપડાય છે, ને તેઓનું શરીર નિર્માલ્ય બનવાથી જીવનનો અતિ અમૂલ્ય આનંદજનક સમય વ્યગ્રચિત્તે દુઃખદપણે વીતાવવો પડે છે.

માટે બ્રાહ્મ મુહૂર્તે દરેક મનુષ્યે ઉઠી વીર્યનું રક્ષણ કરી સ્વાસ્થ્ય સાચવવું એ પહેલી ફરજ છે.

હવે એ સમયે એટલે બ્રાહ્મ મુહૂર્તે શારીરિક અવસ્થા કેવી હોય છે તેનો વિજ્ઞાનદષ્ટિએ વિચાર કરીએ.

પ્રૉફેસર બેનનું વચન છે કે, આરોગ્ય પુરુષ પ્રાતઃકાળે નવાં બળ–પરાક્રમથી યુક્ત થઈ જાગે છે. આધ્યાત્મિક અને સંસ્કાર ગ્રહણ કરવાવાળી શક્તિઓ પ્રાતઃકાળે પોતાની પૂર્ણ ઉન્નત અવસ્થામાં હોય છે. સાયંકાળે આધ્યાત્મિક અને કાયીક આલસ્યનો આરંભ થઇને, આરોગ્યપ્રદાયિણી સુષુપ્તિનું રૂપ બની જાય છે. સ્મરણશક્તિ શારીરિક અવસ્થાની સંગે વધે છે, તેમજ ઘટે છે. જ્યારે અમે નવા બળથી યુક્ત હોઇએ ત્યારે તે ઉત્તમ અને જ્યારે અમે થાકેલા હોઇએ ત્યારે ધીમી પડી જાય છે.

એન્ડ્રૂજેકશન ડેવિસ પોતાના પુસ્તક "હારમોનિયા" ભાગ ચોથામાં આ વાતને સિદ્ધ કરે છે કે, સાંજ અને સવાર બેજ એવા કાળ છે કે જે વારે મનુષ્યના મસ્તકમાં પ્રાણ અને રવિ વિદ્યુત (એટલે વિજળી) સમતાની દશામાં હોય છે. જેમ જેમ સૂર્ય ચઢતો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જાય છે, તેમ તેમ પ્રાણવિદ્યુત વધતી જાય છે, અને દિવસના બાર વાગે કામ કરાવવાવાળી તે વિદ્યુત પૂર્ણાવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે. પછી મધ્યાહ્‌ન નમતાંજ નમવી આરામ થાય છે. અને રવિ વિદ્યુત વધવા માંડે છે, તે સૂર્યાસ્તસમયે, મસ્તક અને શરીરની અંદર બેઉ પ્રકારની વિદ્યુત સમતાની દશામાં પાછી થઇ જાય છે. જેમ જેમ અંધકાર વધવા માંડે છે, તેમ તેમ રવિ વિદ્યુત વધતી વધતી રાત્રિના બાર વાગે પૂર્ણ અવસ્થાને પહોંચી જાય છે. તે પછી પાછી ઘટવાનો આરંભ કરે છે, અને પ્રાણવિદ્યુત વધવા માંડે છે. સૂર્યોદય સમયે બેઉ પ્રકારની વિદ્યુત પાછી સમતાને પ્રાપ્ત થાય છે. વળી આત્મિક શક્તિઓ રાતના બાર વાગ્યાથી દિનના બાર વાગ્યા લગી કાર્ય કરવાને યોગ્ય હોય છે. તેમજ શરીર સંબંધી શક્તિઓ દિવસના બાર વાગ્યાથી લઇને રાતના બાર વાગ્યા લગી સ્વાભાવિક-જ કાર્ય કરવાને યોગ્ય હોય છે.

આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે, દરેક સમજુ માણસે બ્રાહ્મ મુહૂર્તે ઉઠવુંજ જોઇએ. આરોગ્ય સાચવવા રાત્રિએ વહેલા સૂવાની જરૂર છે.

કહ્યું છે કેઃ— રાતે વહેલો સૂઇ જે વહેલો ઉઠે વીર,
બળ બુદ્ધિ વિદ્યા વધે, સુખમાં રહે શરીર.

જો રાત્રિએ મોડું સૂવાનું થાય અને પ્રાતઃકાળે વહેલા ઉઠવાનું થાય તો થોડા દિવસમાં ઉજાગરાને લઇને મનનાં કોટલાંઓ શ્રમિત થવાથી શરીર બગડે છે. ખોરાક બરાબર પાચન થતો હોય એમ લાગતું નથી. તેથી પાચક ટીકડીઓ અને ઔષધિઓ ખાવાની ટેવ પડે છે. ઉજાગરા નિભાવવા ચાહ કૉફી પીવાની ટેવ પડે છે. આવી અનેક ટેવો એક ઉપયોગી નિયમ છોડવાથી ગ્રહણ કરવી પડે છે, જેથી શરીર બગડે છે.

માટે વહેલા સૂઇ વહેલા (બ્રાહ્મ મુહૂર્તે) ઉઠવું, એ સૂત્ર દરેકે ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે.

× × × ×
× × × ×

(ઑક્ટોબર-૧૯૨૮ના ''આરોગ્યસિંધુ''માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૬૧–કબજીઆતનો આધાર આહાર ઉપર છે.

ભેાજનસંબંધી અજ્ઞાન અને ઋતુ તથા પ્રકૃતિ પ્રમાણે નિયમિત ભેાજન નહિ કરવાથી પેટમાં અનેક વિકારો ઉત્પન્ન થાય છે; તેથી દસ્ત સાફ આવતેા નથી અને બંધકેાશ અથવા કબજીઆત થાય છે. સર્વ કેાઈ જાણે છે કે, દસ્ત સાફ ન આવવાથી અને પેટના વિકારેાને લીધેજ માણસને અનેક જાતના સાધારણ તેમજ ભયંકર રેાગેા થાય છે. ડૉક્ટર કે વૈદ્યની પાસે જઈએ છીએ તેા તે પ્રથમ એમજ પૂછે છે કે, દસ્ત સાફ આવે છે કે નહિ?

દસ્ત સાફ આવતેા હેાય તેા રેાગજ ક્યાંથી થાય? પ્રથમ તે દસ્ત ઉતારવાનીજ દવા આપે છે, અથવા જે રેાગની દવા આપે છે તેના ભેગી દસ્તની દવા ભેળવી આપે છે. દસ્ત સાફ આવવાથી રેાગ પણ શાંત થાય છે. જો રેાગ વધારે થાય છે, તેા તેને મારી હઠાવવેા વૈદ્ય કે ડૉક્ટરને પણ ભારે થઇ પડે છે. કેાઇ પણ રેાગ પેટના વિકારથીજ ઉત્પન્ન થાય છે.

કબજીઆત રહેવાથી આંતરડાં બરાબર કામ કરતાં નથી અને આંતરડાં બરાબર કામ કરતાં નહિ હેાવાથી પાચનક્રિયા સારી થતી નથી, તેનાથી લેાહી અને વીર્ય સારૂં થતું નથી; લેાહીમાં બગાડ થવાથી ફેાલ્લા, ખસ વગેરે દર્દ, પાંસળીમાં શૂળ થવું, હાડકાંમાં પીડા થવી, કૉલેરા વગેરે જેટલા રેાગેા છે, તે બધા પેટના વિકારથી થાય છે; પરંતુ માણસ અજ્ઞાનતાને લીધે તે તરફ કંઇ પણ ધ્યાન આપતેા નથી; અને તેને સાધારણ સમજીને મહાન રેાગેામાં સપડાઈ દુઃખ ભેાગવે છે.

કબજીઆત એ બહુજ ભારે દર્દ છે, તેથી તેનાથી હરઘડીએ બચવાનું ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. આપણા દેશમાં કેાઇ પણ ઘર આ રેાગવિનાનું રહ્યું નથી. દરેક ઘેર કેાઇ ને કેાઇ માણસને આ રેાગની ફરિયાદ હેાય છેજ; તેથી આ રેાગને સાધારણ નહિ સમજતાં તેના ઉપાય સર્વેએ કરવાજ જોઇએ.

માણસે નીરેાગી અને દીર્ઘાયુ થવાનેા આ એકજ સરળ ઉપાય છે કે રેાજનેા આહાર-વિહાર વિચારપૂર્વકજ કરવેા અને ઋતુ તથા પ્રકૃતિ પ્રમાણે ભેાજન કરવું.

ઉપરની રીતે ભેાજન નહિ કરવાથી મનમાં ગ્લાનિ પેદા થાય છે, અપ્રસન્નતા રહે છે, શરીરમાં સુસ્તી, બેચેની, કેાઇ પણ કામમાં મન ન લાગવું, માથું દુઃખવું, નિર્બળતા, મનમાં અનેક પ્રકારના સંકલ્પ-વિકલ્પ થવા, ખરાબ વ્યસનેા તરફ મનનું જવું વગેરે અનેક પીડાએા થાય છે; પણ માણસ જાણતેા નથી કે, આનું કારણ શું છે?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

યકૃત અને પ્લીહા, હૃદય તથા ફેફસાં ઉપર કબજીઆતની ખરાબ અસર થાય છે, વીર્યમાં પણ અનેક વિકારો પેદા થાય છે. પ્રમેહ, સ્વપ્નદોષ, હરસ વગેરે સામાન્ય તેમજ ભયંકર રોગો પણ આજ કારણે થાય છે. રોજ દસ્ત સાફ ન આવવાથી પેટમાં મળ એકઠો થાય છે, તેથી દુર્ગંધવાળો વાયુ લોહીમાં મળી આખા શરીરમાં ફેલાઇને શરીરને રોગી બનાવે છે; આ રીતે કબજીઆતથીજ અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક, વૃદ્ધ, એ બધાંને પેટનાજ વિકારથી રોગ થાય છે; પરંતુ જ્યાંસુધી તે રોગ શરીર ઉપર પૂરેપુરો જામી જતો નથી, ત્યાંસુધી લોકો અજ્ઞાનતાને લીધે તેની પરવા કરતા નથી; તેથી દસ્ત હમેશાં સાફ આવે એ અત્યંત જરૂરનું છે. હમેશાં બરાબર પચી જાય તેવું ભોજન કરવું જોઇએ. કેમકે—

ભોજનના અજ્ઞાનથીજ કબજીઆત થાય છે. જરૂર કરતાં વધારે ભોજન કદાપિ કરો નહિ. ભૂખ્યા રહેવા જેટલું છેક ઓછું ભોજન પણ કરો નહિ. અને જરૂરથી વધારે ખાઓ નહિ.

શરીર તંદુરસ્ત હોય તો તેથી પણ વધારે બળવાન થવા માટે ભૂલેચૂકે પણ નકામી દવાઓ કે પુષ્ટિ આપનાર પદાર્થો ખાતા નહિ. જે પદાર્થો પુષ્ટિ આપનારા છે, તેમાંના ઘણા ખરા કબજીઆત કરનારા હોય છે. વધારે મસાલા ખાવા તે પણ હિતકારક નથી.

શરીરના પોષણ માટે જેટલા ખોરાકની જરૂર હોય છે, તે પચાવવા માટે રોજ પાંચ જાતના રસ પેદા થાય છે; અને તે ખોરાકને પચાવી તેનું લોહી વગેરે બનાવી શરીરને પોષણ આપે છે. પરંતુ અનેક પ્રકારના મસાલાવાળું સ્વાદિષ્ટ ભોજન હોવાથી માણસ ખૂબ ખાય છે ત્યારે, તે પચાવવા માટે રસ ઓછો પડવાથી બરાબર પચી શકતું નથી; કેમકે પાચક રસ ઉત્પન્ન કરનાર પેટ વધારે ભરાવાથી તે પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતું નથી. તેથી પાચક રસ ઓછો થવાથી તેમજ પચવામાં વાર થવાથી મળ સૂકાઇને આંતરડાંમાં જામી જાય છે; એટલે તે બહાર નીકળવો મુશ્કેલ થઇ પડે છે. તેથી દસ્ત સાફ નહિ ઉતરતાં તે સૂકાયેલો મળ આંતરડાંમાં એકઠો થઇ તેમને કમજોર બનાવે છે. આ રીતેજ કબજીઆતમાંથી વધીને બીજા રોગો પેદા થાય છે.

નિયમિત ભોજન નહિ કરવાથી અથવા શરીરના પોષણપૂરતા ખોરાક કરતાં ઓછો લેવાથી પણ શરીરનાં યંત્રો તેમનું કામ સારી રીતે નથી કરતાં, તેથી પણ મળ સૂકાઇને એજ દશા થાય છે. જરૂરવિનાના પુષ્ટિકારક ખોરાકો લેવાથી પણ આંતરડાં તે પચાવવાને અશક્ત થાય છે અને તેથી કબજીઆત થાય છે.

તેથીજ કુદરતે શરીરને નીરોગી રાખી પોષણ કરનારા પદાર્થો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સારી રીતે પચે તેટલા માટે તેની સાથે બીનજરૂરી પદાર્થો પણ ભેળવી દીધેલા છે.

જેમકેઃ-ઘઉં અને તેની ઉપરનાં છોડાં. સર્વ કોઇ જાણે છે કે, ઘઉંનો લોટ જેટલો જાડો તેટલો જલદી પચે છે. ઘઉંનો મેદો જેટલો વધારે બારીક તેટલોજ વધારે સમય તેમાંથી બનાવેલી ચીજો પચવામાં લાગશે. માંદા માણસોને જલદી પચે તેટલા માટે ઘઉંનાં ફાડિયાંજ ખવડાવે છે. ઘઉંના લોટ કરતાં મેદો પચવામાં વધારે ભારે છે; તેજ પ્રમાણે મગ, અડદ અને મસુરની છોડાં વિનાની દાળ પચતાં વધારે વાર લાગે છે; અને છોડાંવાળી જલદી પચી જાય છે. કુદરતે કોઈ પણ પદાર્થ અને તેનો કોઇ પણ ભાગ નકામો બનાવ્યો નથી. તેથી બને ત્યાંસુધી કબજીઆત કરનારા પદાર્થોનું સેવન નહિ કરવું જોઇએ.

કોઇ કહેશે કે, સઘળા પદાર્થ ખાવા માટેજ બનાવેલા છે તો શા માટે ન ખાવા? માણસ કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ઋતુ અને પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને હમેશાં તેનું સેવન કરે તો કંઇ નુકસાન નથી; પરંતુ વાત એવી છે કે, લોકો અજ્ઞાનતાને લીધે જે ભાવ્યું તે ખાધાજ કરે છે. તેમને નથી હોતું ઋતુનું ભાન કે નથી થતો પ્રકૃતિનો વિચાર કે અમુક વસ્તુ નુકસાન કરશે. અનેક દર્દીઓ વધવાનું બસ આ એકજ કારણ છે.

કેટલાક તમાકુ, સીગારેટ, બીડી વગેરે પીએ છે અને કહે છે કે, તેનાથી દસ્ત સાફ આવે છે. તમાકુ ખાઇને દસ્ત સાફ ઉતરવાની આશાએ તેઓ જાજરૂ જાય છે, પણ તેઓ જાણી જોઇને પોતાને હાથેજ પોતાના પગ ઉપર કુહાડી મારી રહ્યા છે. ભવિષ્યમાં તેમને તેથી ખૂબજ નુકસાન થવાનું છે, કેમકે આ બીનજરૂરી વસ્તુઓથી પણ કબજીઆત થાય છે; પરંતુ તેની તેમને કંઇ ખબરજ નથી.

વીર્યની નબળાઇથી તેમજ વધારે વિષયસેવનથી પણ પાચનશક્તિ ઓછી થાય છે. તેમને પણ કબજીઆત અને અજીર્ણ થાય છે; તેથી ઉપર લખેલી કબજીઆત કરનારી ખોટી આદતોને છોડી દેવી જોઇએ.

કબજીઆત દૂર કરવાના સરળ ઉપાય

અનેક પ્રકારના ભારે પદાર્થો જમવાથી કબજીઆત થઇ હોય તો મસાલા અને ભારે પદાર્થો ખાવાના છોડવા જોઇએ. બને ત્યાંસુધી સાદુ ભોજન અને ફળનું સેવન કરવું જોઇએ, શાકભાજી જરૂર ખાવી અને ભોજન હમેશાં સારી પેઠે ચાવીને કરવું જોઇએ.

નિયમિત ભોજન નહિ કરવાથી તથા ઓછું ખાઇ ભૂખ્યા રહેવાથી કબજીઆત થઇ હોય તો આંતરડાંમાં એકદમ દાખલ થાય તેવું બહુજ હલકું ભોજન જેવું કે-ખીચડી, દાળ, જૂના ચોખાનો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભાત, ખીર, દૂધ વગેરે લેવું જોઇએ.

નિયમસર ભોજન ન મળવાથી આંતરડાં ખાલી થઇને સંકોચાઈ જાય છે અને ભૂખથી વાયુ કુપિત થઇને આંતરડાંના મળને સૂકવી દે છે; તેથી આંતરડાંમાં ફેલાઇને સૂકાયેલા મળને કાઢી નાખે એવા પદાર્થોનું સેવન કરવું લાભકારક છે. વધારે પૌષ્ટિક વસ્તુઓ તથા ઔષધિઓ ખાવાથી કબજીઆત થઇ હોય તો ઘઉંનાં ફાડીઆં, છોડાં સાથે મગની દાળ, ચોળાફળી, પાલખ, બથવો (ચીલ), મેથી વગેરેનું શાક, લિંબુ અને તાજાં ફળ ખાવાં જોઇએ.

વધારે પાન ખાનારા, તમાકુ ખાનારા–પીનારા તથા સીગારેટ બીડી પીનારાઓને કબજીઆત થાય તો તેમણે તેનું સેવન ઓછું કરવું જોઇએ. વીર્યની નબળાઇથી મંદાગ્નિ થાય છે અને ભયંકર કબજીઆત થાય છે–અર્થાત્ કબજીઆતથી બીજા પણ અનેક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

તેને માટે વિષયનો ત્યાગ કરીને વિષયવિકાર દૂર કરવો અને વીર્યવૃદ્ધિ કરનારા તથા પુષ્ટિ આપનારા પદાર્થોનું સેવન કરવું જોઇએ; પરંતુ એ પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે, જેઓ પારો વગેરે એકદમ બળદાયક વસ્તુઓનું સેવન કરે છે, તેઓ પહેલાં તો એટલા બધા વિષયાસક્ત થયેલા હોય છે કે આગળ પાછળની કંઇ ખબરજ નથી રાખતા. જ્યારે વીર્ય ઓછું થવાથી અગ્નિ મંદ થઇ જાય છે અને અનેક રોગ થવા માંડે છે, ત્યારેજ એકદમ બળવાન બનાવે એવી દવાઓ ખોળે છે.

આ લાલચમાં ફસાઇને તે અજ્ઞાનીઓ શરીરમાં હાથી અને વાઘ સાથે લડવા જેવું બળ પેદા કરવા માટે તે જાતની જાહેર ઔષધિઓનું સેવન કરીને વધારે નુકસાન ભોગવે છે.

એકદમ પારા વગેરેનું સેવન કરવાથી તેમની સ્થિતિ વળી વધારે ખરાબ થાય છે. વળી યાદ રાખવું જોઇએ કે, બળદાયક દવાઓ પચાવવા માટે પણ બળની જરૂર છે, તેથી પ્રથમ તે બળદાયક દવાઓ પચાવવા માટે શરીરમાં બળ પેદા કરવું જોઇએ; અને ત્યારેજ તે દવાઓ ફાયદો કરશે.

આને માટે કુદરતી પદાર્થો(ખોરાક)જ પૂરતા છે. વીર્ય ઉત્પન્ન કરનારા, વીર્યને પુષ્ટ કરનારા અને વધારનારા ખોરાક લેવા જોઇએ.

જરૂરની સૂચના

કબજીઆત થતાં લોકો આઠમે દશમે દિવસે કે બે મહિને જુલાબ લીધા કરે છે. કેટલાક તો આઠમે દિવસે જુલાબ લીધાજ કરે છે. આ તેમની જબરી ભૂલ છે. વારંવાર જુલાબ લેવાથી વળી વધારે કબજીઆત થાય છે, ઓછી નથી થતી; અને આંતરડાં દિનપ્રતિદિન નિર્બળ થતાં જાય છે. કોઇ કોઇ તો દસ્ત સાફ કરવાની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દવા રોજ લે છે, નહિ તો તેમને દસ્ત પણ ન ઉતરે.

આવી ટેવ પાડવી એ તંદુરસ્તી માટે અત્યંત હાનિકારક છે. કેટલા બધા દુઃખની વાત છે કે, વૈદકશાસ્ત્રનું કંઇ પણ જ્ઞાન ન હોવાથી મનુષ્ય પોતાને હાથેજ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. જુલાબ-ની સઘળી દવાઓ જલદ હોય છે. પ્રથમ તો તે તેની ગરમીથી મળને કાઢી નાખે છે; પરંતુ પાછળથી તંદુરસ્તીને ખૂબ નુકસાન કરે છે.

વારંવાર જુલાબ લેવાથી શરીરના આંતરિક અવયવો નિર્બળ થઇ જાય છે. તથા તેને લીધે આગળ જતાં અનેક રોગ શરીરમાં ઘર ઘાલીને બેસે છે; અને શરીર છૂટે છે ત્યારેજ તેમનો નાશ થાય છે.

("શ્રીચિકિત્સક"ના ઑગસ્ટ-૧૯૨૬ના અંક ઉપરથી અનુવાદ)

૭૦-मिताहारथी आरोग्य तथा आयुष्य वधे छे.

(લેખકઃ-સદ્‌ગત માસ્તર સાહેબ શ્રી. છોટાલાલજી)

આ જગતમાં મનુષ્યોના મોટા ભાગના બળનો બે બાબતમાં ભારે ક્ષય થતો જોવામાં આવે છે. એક તો ઉદરમાં નાખવામાટે આહાર મેળવવામાં અને બીજી, ઉદરમાં નાખેલા તે આહારના પદાર્થોનું શરીરમાં જ્યારે ઝેર થાય છે, ત્યારે તે ઝેરને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખવામાટે વૈદ્યોને તથા ડૉકટરોને આપવાના પૈસા પેદા કરવામાં.

મનુષ્યોને થતા વ્યાધિઓમાંથી સેંકડે નવ્વાણું વ્યાધિઓ અયોગ્ય ખાનપાનને ગ્રહણ કરવાથી અને જેટલું ખાવું જોઇએ તેના કરતાં વધારે ખાવાથી થાય છે.

રોગ શાથી થાય છે, તેનું સામાન્ય જ્ઞાન જો મનુષ્યપ્રજાને થાય તો પ્રત્યેક મનુષ્ય પૂરાં સો વર્ષ પૂર્ણ આરોગ્ય અને દુઃખવિના-ની સ્થિતિમાં સુખપૂર્વક ભોગવે.

ઇટલીમાં લુઈ કૉર્નેરો નામનો એક પુરુષ થોડાં વર્ષ ઉપર થઇ ગયો છે. તે ૧૦૪ વર્ષસુધી જીવ્યો હતો. ૮૩ વર્ષની ઉંમરે તો તેણે ગ્રંથો લખવા માંડયા હતા. તેનું આરોગ્ય ઘણાજ ઉંચા પ્રકાર-નું હતું. જયારે તે મરી ગયો ત્યારે જેમ કોઇ નાનું બાળક ઉંઘી જાય તેમ કશી પણ વેદનાવિના મરી ગયો હતો.

ચાળીસ વર્ષની ઉંમરે તેના શરીરમાં રોગ એટલો બધો વ્યાપી ગયો હતો કે તે જીવશે કે કેમ, તેનો સર્વને સંશય હતો. જન્મથી-જ તેનું શરીર બહુ નાજુક અને નબળા બાંધાનું હતું; અને શ્રીમાન-ને ત્યાં જન્મેલો હોવાથી તથા પુષ્કળ સંપત્તિ હોવાથી, ઘણા શ્રીમંતો જેમ વિવિધ પ્રકારના મોજશોખને પોતાનો હક્ક ગણે છે, તેમ તેણે પણ મોજશોખમાં ઝંપલાવ્યું હતું; અને તેનું પરિણામ એ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આવ્યું હતું કે તે એક નહિ પણ અનેક મોટા રોગોથી પીડાતો હતો. અને તોપણ પોતાની ખરાબ ટેવો છોડી દેવાથી તથા પોતાની જીભને અંકુશમાં રાખવાથી તે મરણપથારીમાંથી બેઠો થયો, એટલુંજ નહિ પણ તેણે સુદઢ આરોગ્યને તથા મનની શાંતિને પ્રાપ્ત કરી, અને સો કરતાં વધારે વર્ષ જીવ્યો.

'દીર્ઘ આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાની કળા' એ નામનું તેના વિવિધ લેખોનું એક પુસ્તક પ્રકટ થયું છે. આ પુસ્તકમાં મિતાહારનું પ્રકરણ તેણે ૮૩ વર્ષની અને એક બીજું પ્રકરણ ૮૬ વર્ષની ઉંમરે લખ્યું હતું.

કૉર્નેરો લખે છે કે, થોડું અને ડહાપણથી ખાવાથી મનુષ્યનું આયુષ્ય વધે છે, અને આ નિયમનો કોઇ દિવસ જરા પણ ભંગ ન કરનારને અકસ્માત્ આવી પડતાં દુઃખોથી પણ ઘણીજ થોડી અસર થાય છે. આ વચનને સાબીત કરવાને માટે તે પોતાનું ઉદાહરણ ટાંકે છે. તે કહે છે કે, ઘણી મોટી ઉંમરે ગાડી ઉંધી પડવાથી મારા માથામાં તથા પગમાં પુષ્કળ વાગ્યું; પરંતુ મારા પગનું લંગડાપણું તથા મને થયેલા ઘા એટલા તો થોડા વખતમાં મટી ગયા કે ડૉકટરો તેને એક ચમત્કાર ગણવા લાગ્યા.

કૉર્નેરો આખા દિવસમાં બરાબર પોણોશેર આહારને ગ્રહણ કરતો. પ્રવાહી પદાર્થ તે પોણોશેર ને નવટાંક લેતો. તે એક ટંકમાં એકજ જાતનો ખોરાક લેતો. તે ફળ ખાતો ન હતો, કારણ કે તે તેને માફક આવતાં ન હતાં. તે એવું કહેતો કે, પ્રત્યેક મનુષ્યે પોતાના શરીરને કયો ખોરાક અનુકૂળ આવે છે, તે પ્રયોગવડે નક્કી કરી લેવું, અને પછી તે ખોરાકને ઘણાજ ઓછા પ્રમાણમાં ખાવો. માત્ર એક દિવસ ઓછો ખાવો એમ નહિ પણ હમેશાંજ એમ કરવું.

તે કહે છે કે "સંસારમાં જીવવું એ કેટલું રમણીય છે, એ જ્યાંસુધી હું ઘરડો થયો ન હતો ત્યાંસુધી મને સમજાયું ન હતું. જે સાચી શાંતિ અને સુખ હું ભોગવું છું, તેવી સ્થિતિમાં જીવવાનો કોને કંટાળો આવે ?"

વળી તે કહે છે કે "એક ટંકમાં એકજ વસ્તુ ખાઓ. બીજી ખાવાની લોલુપતા કરો તો જમી ઉઠતા સુધી કોઇ પણ પ્રકારનો પ્રવાહી પદાર્થ પીશો નહિ. વળી અથાણાં, ચટણી વગેરે ખાશો નહિ."

પોતાના પુસ્તકની પ્રસ્તાવનામાં તે નીચેનું વાક્ય લખે છેઃ—

"જ્યારે બત્રીસ જાતનાં પકવાન્ન અને તેત્રીસ જાતનાં શાકથી પીરસેલી શ્રીમંત લોકોની દબદબાવાળી પત્રાળી હું જોઉં છું, ત્યારે તે પત્રાળીમાં ગુપ્તપણે છુપાઈ રહેલાં સંધિવા, જલોદર, જ્વર અને ભારે ભોજન જમ્યા પછી જણાતી અસ્વાભાવિક સુસ્તી મારી દૃષ્ટિએ આવે છે."

લુઇ કૉર્નેરોના ભોજન સાથે, નાસ્તામાં પાંચ-સાત મિષ્ટાન્નો-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ને ઉડાવનાર, બપોરે શાક-અથાણાં સાથે વીસ પચીસ ભારે વસ્તુઓને આડે હાથે ઝાપટનાર, નમતે પહોરે કંઇ આકશણુકશ ફાકનાર; ભજીયાં, પુરી, દૂધ વગેરે પદાર્થોથી રાત્રે મોડું વાળુ કરનાર તથા આ સર્વમાં પૂર્તિ કરવાને પાંચ-સાત વાર ચ્હા, કૉફી, આઇસ્ક્રીમ વગેરેની ઉદરમાં રેલ આણનાર કોઇ શ્રીમાનના કે નૃપતિના ભોજનને સરખાવો.

આ સર્વના પરિણામમાં મોટાં પેટ, મંદાગ્નિ, યકૃત્‌માં બિગાડ, સંધિવા, પક્ષાઘાત, ચાર ડગલાં ચાલતાં પણ હાંફી જવાય એવું સ્થૂલ શરીર તથા વિવિધ પ્રકારના રોગો પ્રકટેલા જોઇને શામાટે આશ્ચર્ય થવું જોઇએ ?

સ્પેનનો પાંચમો ચાર્લ્સ પથારીમાંથી ઉઠતાંજ પાંચ વસ્તુઓનો નાસ્તો કરતો, બીજી વાર બાર વાગતાં ભારે ભોજન લેતો, ત્રીજી વાર વીસ વસ્તુઓને અને જાતજાતના દારૂઓને ચઢાવતો, અને મધ્યરાત્રે પાછો જમતો. પીસ્તાળીસ વર્ષની ઉંમરે તે છેક અશક્ત થઇ ગયો. તેનાથી ઘોડીઓ વિના ચલાતું નહિ. તેનું યકૃત્ ફૂલી ગયું. તેને સંધિવા તથા કળતરનો વ્યાધિ થયો અને આ વિના પણ બીજા ઘણા રોગો થયા. તેને આ સઘળા રોગો થવામાં તે તો 'પરમેશ્વરની એવી મરજી છે' એમજ માનતો.

પૂર્વે જે જે ઘોર કૃત્યો કરનાર દુષ્ટ રાજાઓ તથા સત્તાધીશો થયા છે, તે સર્વ જમવામાં અકરાંતીયા હતા.

નીરો બપોરથી અર્ધી રાત્રિસુધી જમ્યાજ કરતો. કેલીગ્યુલા એકજ વારના વાળુમાં સવાલાખ રૂપિયા ખર્ચતો અને સીઝરોનો અમલ અત્યાચારથી પૂર્ણ હતો. અકરાંતિયાપણું, મદ્યપાનાદિ વ્યસનો અને નિર્દયતા સર્વદા સાથે રહે છે.

જો મનુષ્યો મિતાહાર સેવે તો જગતમાંથી સેંકડે નેવું રોગો મટી જાય, એટલુંજ નહિ પણ જગતમાંથી અર્ધી નિર્ધનતા જતી રહે.

માત્ર જીભને રાજી રાખવાને બદલે શરીરને પોષણ આપે એવા આહારના પદાર્થો જો વિચારપૂર્વક પસંદ કરવામાં આવે તો મંદવાડનો નાશ થાય; એટલુંજ નહિ પણ દ્રવ્યનો, મહેનતનો અને ડૉકટરોની તથા વૈદ્યોની ફીનો બચાવ થાય.

હાલ મનુષ્યો ખાવાને માટે જીવે છે, તેને બદલે જો તેઓ જીવવાને માટે ખાય તો પોતાનું ગુજરાન ચલાવવાને ડૉકટરોને તથા વૈદ્યોને કોઇ બીજો ધંધો શોધવો પડે, દવાખાનાની સંખ્યા ઘટી જાય અને પેટંટ દવાઓ બનાવનારાઓ પ્રજાને લાભ કરનારા કોઇ બીજા સારા કામમાં જોડાય.

આરોગ્ય, સંપત્તિ અને સૌંદર્ય સર્વ મિતાહારથી પ્રાપ્ત થાય છે. સુંદર અને નીરોગ થવા ઇચ્છનારે પ્રથમ જીભને વશ કરવી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જોઇએ. જેણે જીભને વશ કરી છે, તેજ ખરો જિતેન્દ્રિય છે. કોઇ કવિએ કહ્યું છે કે **'जबलग रसना जिती नहीं तो नाहीं जितेन्द्रिय जानीये'** એ અક્ષરશઃ ખરૂં છે.

જમ્યા પછી સૂવાનું મન થાય એવી રીતે પેટ ભરાય ત્યાં-સુધી જમનારા અનેક વિદ્વાનો તથા પોતાને સદ્ગુણી માનનારાઓ, મદ્યપાન કરનારાને અથવા વ્યભિચારાદિ દુર્ગુણોને સેવનાર મનુષ્યોને જોઇને ક્રોધથી ભમરો ચઢાવી દે છે, તથા નાકનાં ફુંગારાં ફુલાવી નાખે છે; પણ તેઓ જાણતા નથી કે મદ્યપાન, વ્યભિચાર અને અકરાંતીયાપણું, એ જોકે જુદા જુદા દુર્ગુણો જણાય છે, તોપણ તે સર્વનું કારણ એકજ છે, અને તે એ કે ઇચ્છાને અથવા વાસનાને સંતોષવી. પેટ ભરાયા છતાં અને શરીરમાં અધિક પોષણની જરૂર ન છતાં ઊનાં ભજીયાં કે તેવોજ કોઇ સ્વાદિષ્ટ પદાર્થ જોઇને જેની જીભ વશ રહેતી નથી, અને જે આંખો મીંચીને, પૂર્ણાહુતિનો ઓડકાર આવી ગયા છતાં પણ પાછો પત્રાળી ઉપર હાથ ચલાવે છે, તેની કામનામાં અને રૂપવિષયથી આકર્ષાનાર વ્યભિચારી મનુષ્યની કામનામાં શો ભેદ છે, તે કોઇ કહેશે? દુરાચારમાં-વાસનાના પ્રાબલ્યમાં-અકરાંતિયો, વ્યભિચારી અને મદ્યપી ત્રણે સરખા છે, અને તોપણ એક પડિયો વધારે દૂધપાક ઉઠાવી જનાર સંન્યાસીને કોઈ દુરાચારી ગણતું નથી. વધારે ખાવાને લીધે મીણો ચઢવાથી બપોરે જરા આડા થનાર વિદ્વાનને કોઈ દોષપાત્ર સ્વીકારતું નથી, અને સ્પર્શવૃત્તિને સંતોષવાનું અકરાંતિયાપણું કરનાર મનુષ્યો જ્યાં ત્યાં દુરાચારી ગણાય છે તથા નિંદાના પાત્ર થાય છે!

હદ ઉપરાંત ખાવાથી સૌંદર્ય, આરોગ્ય, સુખ, ધન, શ્રમ અને આયુષ્યનો વ્યર્થ ક્ષય થાય છે.

(પોષ-૧૯૬૬ના "મહાકાલ"માંથી.)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૭૧–જઠર ઉપર કરાતા અત્યાચારના અનર્થો

અત્યાચાર અથવા કોઈ પણ કામમાં હદબહાર જવાથી અનેક હાનિઓ થાય છે. અનેક વિષયોમાં મનુષ્યો આજે હદબહાર જાય છે, પરંતુ ખાવામાં તેઓ જે અત્યાચાર કરે છે, તેના આગળ બીજા સઘળા અત્યાચાર ઝાંખા પડી જાય છે. એવો કોઇકજ મનુષ્ય હશે, કે જે પોતાના શરીરને જેટલા પોષણની અગત્ય છે, તેના કરતાં વધારે નહિ ખાતો હોય. ભોજનની થાળી ઉપર વિદ્વાન કે અવિદ્વાન જ્યારે બેસે છે, ત્યારે તે ખાવાનો હેતુ શરીરને પોષણ આપવાનો છે, એ વાત કેવળ વિસરી જાય છે. જઠરમાંથી અન્ન પાછો ઉછાળો મારે છે ત્યાંસુધી તે આઘુંપાછું જોયા વિના આડે હાથે ઝાપટે છે. તે શરીરને પોષવા ખાતો નથી, પણ જીભને સંતોષવા ખાય છે. હદ ઉપરાંત ખાવાથી તે પોતાના શરીરના બળનો ક્ષય કરે છે, અને પોતાના અર્ધોઅર્ધ આયુષ્ય ઉપર પૂળો મૂકે છે. હદ ઉપરાંત ખાવાથી તે પોતાની કામ કરવાની શક્તિઓને હણી નાખે છે, અને વિવિધ વ્યાધિઓને પોતાના શરીરમાં સ્થાપી નિવાસ કરવાને આમંત્રણ આપે છે.

ડૉકટરો અને વૈદ્યોની દવા ખાનારા હજારો રોગીઓમાં સેંકડે ૯૫ મનુષ્યો હદ ઉપરાંત ખાનારા હોય છે. હદ ઉપરાંત ખાવું એ જબરૂં પાપ છે, અને આ પાપથી બચનારા કોઇ વિરલાજ નજરે પડે છે. સાજા મનુષ્યો જેમ આ પાપમાં ડૂબેલા રહે છે, તેમ માંદા મનુષ્યો પણ તેમાં ડૂબેલા રહે છે. સ્ત્રીઓ જેમ તેમાં પચેલી રહે છે, તેમ પુરુષો પણ રહે છે! વૃદ્ધો અને બાળકો પણ તેથી મુક્ત હોતાં નથી. જગત રોગથી, વિવિધ દુઃખોથી અને મરણથી ભરેલું હવે જોવામાં આવે એમાં શું આશ્ચર્ય છે!

કેટલાક પોતાના પેટને ચ્હા અને કૉફીના ઝેરી ઉકાળાની ટાંકીઓજ બનાવે છે; કેટલાક પોતાનાં ફેફસાં અને શ્વાસનલિકાને તમાકુનો ધૂમાડો ભરવાનાં અને કાઢવાનાં ભુંગળાંજ બનાવે છે; કેટલાક પોતાનાં મુખને પાન અને સોપારીના કુચા કચરવાની ખાંડણીઓજ બનાવે છે; કેટલાક પોતાના નાકને અને મગજને તપખીર ભરવાની શીશીઓજ બનાવે છે અને કેટલાક પોતાની કંઠથી તે પાયુપર્યંતની અન્નનલિકાને વિવિધ આચર–કુચરને ઠાંસી ઠાંસીને ભરવાની ઉભી કોઠીઓજ બનાવે છે. આવા અત્યાચારમાં યથાર્થ આરોગ્યનું શી રીતે સંરક્ષણ થાય, દીર્ઘ આયુષ્ય શી રીતે પ્રાપ્ત થાય અને માનવદેહનાં કર્તવ્યો શી રીતે યથાવિધિ સધાય?

હદ ઉપરાંત કામ કરવું, એ પણ અત્યાચાર છે. મોડી રાત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સુધી જાગવું અને ઉજાગરા કરવા, એ પણ અત્યાચાર છે. માસમાં એક વાર કરતાં અધિક વાર બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરવો, એ પણ અત્યાચાર છે. આ સર્વ અત્યાચાર મનુષ્યને દુ:ખનોજ ભોક્તા કરે છે.

જરૂર જેટલુંજ ખાતાં શીખો. શરીરરૂપી યંત્ર ઉત્તમ પ્રકારે શી રીતે ચાલે છે, તેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો. શું ખાવું, કેટલું ખાવું, ક્યારે ખાવું અને કેવી રીતે ખાવું, તે પ્રયત્નથી જાણો. શરીરની તમારે બહુ અગત્ય છે. તે બહુ મોંઘું છે. દુરુપયોગવડે તેનો સત્વર નાશ કરી નાખવા તે મળ્યું નથી, પણ તે વડે તમારૂં તથા અન્યનું સર્વોત્તમ કલ્યાણ તમે સાધો, તે માટે તે તમને મળ્યું છે. જીભના સ્વાદ માટે બે વાર કે ચાર વાર, જેમ ગધેડા ઉપર બોજો લાદવામાં આવે, તેમ પેટમાં આહારનો બોજો ન ભરો. એથી જઠર વગેરે જીવનસંરક્ષક અવયવો ઘસાઇ જાય છે અને તે ઘસાતાં તમે પોતે ઘસાઇ જાઓ છો, માટે અધિક ખાઇને પોતાના પગ ઉપરજ કુહાડો ન મારો.

ખાવાપીવામાં મિતાહારી થવાથી, તેમજ બીજી બધી બાબતોમાં મર્યાદામાં રહેવાથી તમે સુદૃઢ આરોગ્યને તથા દીર્ઘ આયુષ્યને પ્રાપ્ત કરશો; એટલુંજ નહિ પણ બીજી અનેક બાબતોમાં તમે ઉન્નતિને પ્રાપ્ત કરશો. કારણ કે સઘળા પ્રકારની ઉન્નતિનો પાયો યથાર્થ આરોગ્ય છે.

(શ્રાવણ-૧૯૬૪ના "મહાકાળ"માંથી)

૭૨–ખરી અને ખોટી ભૂખ

(લેખક:-શ્રી. ચુનીભાઇ ધ. પટેલ)

દસના ટકોરા સાંભળતાંની સાથેજ પેટમાં ભૂખની જ્વાળા લાગતી હોય એવો સામાન્ય અનુભવ આપણામાંના ઘણાઓને હોય છે. છાત્રાલયોમાં જમવાની ઘંટડી થતાંની સાથેજ છોકરાઓના પેટમાં ભૂખ ભૂખ થઇ રહી હોય છે. ઘંટ થયા પહેલાં પાંચજ મિનિટ અગાઉ કોઇને આમાંનું કશું હોતું નથી, પણ ટકોરાનો રણકાર સાંભળતાંની સાથેજ સૌનું ધ્યાન પેટ તરફ એકાએક દોરાય છે. આમાંયે જો ભોગજોગે થોડું મોડું થઇ જાય તો કેટલાંયે ફરિયાદો આવી પહોંચે છે. કોઇ કહેશે કે ભૂખે રહેવાતું નથી, બીજાઓ કહેશે કે આંખે અંધારાં આવે છે, વળી કેટલાક કહેશે કે હાથપગ તૂટવા માંડે છે; અને આ બધું ફક્ત જમવાના સમયેજ થતું હોઇ તેનું કારણ જાણવા સૌ કોઇ આતુર હોય તો તેમાં આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી. જમવાનો સમય વીત્યા બાદ તરત કોઇને જમવાનું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પૂછશો તો કહેશે કે "હવે ભૂખ મરી ગઇ છે" "મારે જમવું નથી." થોડાકજ સમય પહેલાં જેમના પેટમાં ભૂખની સખત જ્વાળા લાગી હોય તેઓ એકાએક ભૂખ મરી ગઇ છે, એમ કહે ત્યારે તેનું મૂળ કારણ શોધવા વધારે આતુર થઇએ છીએ.

ઘંટડીના રણકાર સાથે જે ભૂખ લાગે છે, તે સમયની ભૂખ હોય છે, ખરી ભૂખ નહિ. આપણે અમુક સમયે જમતા હોઇએ તો ઘણી ટેવ પછી હોજરીના સ્નાયુઓમાં એવી તાલબદ્ધતા બંધાઇ જાય છે કે તે મુકરર કરેલા વખતે તે સ્નાયુઓનું હલનચલન થવા મંડી પડે છે. આપણને ભૂખ હોય કે ન હોય, પણ આ સ્નાયુઓ સામાન્ય રીતે તેમની તાલબદ્ધતા પ્રમાણેનું કામ નિયમિત રીતે કર્યે જાય છે, એટલે આપણને ભૂખ લાગી હોય એમ જણાય છે. આને લઇને આજનો વૈદ અને ડૉક્ટર આપણને ભૂખ લાગી હોય કે ન લાગી હોય તેની પરવા કર્યા સિવાય દરરોજ નિયમિત સમયે ખોરાક લેવાની ભલામણ અને આગ્રહ કરતો હોય છે. કેટલીક વખત તો કેટલાક ઉંટવૈદો એટલે સુધી સલાહ આપતા જણાય છે કે, નિયમિત વખતે રસોઇ તૈયાર થઇ ન હોય તો કાચું અનાજ ખાવામાં આવે તોપણ હરકત થતી નથી; એમ કહી દર્દીને એ નિયમિતપણાનો પાઠ ભણાવે છે. સમયની અને ખરી ભૂખમાં મહત્ત્વનો ફેર એજ હોય છે કે, ખરી ભૂખ તૃષાની માફક મરી જતી નથી, જ્યારે સમયની ભૂખ સમય વીત્યા બાદ આપણને લાગતી નથી. ભૂખ મરી જઇ શકેજ નહિ. શરીરમાં પોષણાર્થે જોઇતો ખોરાક લેવાવોજ જોઇએ. તેનાથી વિરુદ્ધ રીતના વર્તનમાં ભૂખમરો શરૂ થાય છે, અને હરકોઇ સંજોગોમાં તે હિતાવહ નથી. ભૂખમરાથી શરીરની શક્તિ છિન્નભિન્ન થાય છે, જ્યારે ખરી ભૂખને પોષવા માટે લીધેલા ખોરાકથી શક્તિની જમાવટ થાય છે.

આજના સંજોગોમાં આપણામાંના ઘણાઓને ખરી ભૂખ હોતીજ નથી, પણ સમયની ભૂખ હોય છે. આજે સામાન્ય રીતે ખોરાકના જ્ઞાનના અભાવની સાથે આપણને વધારે ખાવાની ટેવ એક યા બીજી રીતે હોય છે, એટલે જો આપણે વખતસર ખાતા નથી તો અંધારાં વગેરે આવવા માંડે છે. તેનું કારણ માત્ર એ હોય છે કે, શરીરમાં એકઠો થયેલો મળ સાફ થવા માંડે છે. પેટમાં કળ પડતી નથી તેનું કારણ પણ એજ હોય છે કે, સ્નાયુઓ ઉપર બાઝી ગયેલો મળ બળવા માંડે છે. પગમાં તરોડ થવાનું કારણ પણ તેજ હોય છે કે, જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર જામી ગયેલો કચરો દૂર થાય છે. આમ એકીસાથે જાણે આપણું શરીર ઝાડુથી કચરો સાફ કરતું હોય એમ લાગે છે. આવી જાતની સાફસુફ થવાની ક્રિયા હરહમેશ અને પળેપળે ચાલુજ હોય છે, પણ સમયની ભૂખ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વખતે નહિ લેવાયલા ખોરાકથી તે વધારે તીવ્ર અને જોરદાર બને છે; એટલે જ્યાંસુધી આપણામાં ખૂણેખાંચરે મળ એકઠો થઇ રહ્યો છે, તે બળી રહે ત્યાંસુધી આપણે જાણે ખૂબ નબળા પડી ગયા હોઇએ એમ લાગે છે, પણ વાસ્તવિક રીતે તેમ નથી. ઝેરી કચરાના સાફ થયા પછી આપણા સ્નાયુઓ વધારે સશક્ત અને બળવાન બને છે, જ્ઞાનતંતુઓ વધુ સતેજ થતા જણાય છે, આપણામાં વધુ કામ કરવાની શકિત આવી હોય છે. આ બધું આપણે સ્વાસ્થ્ય માટે લીધેલા એકાદ ઉપવાસમાં અનુભવીએ છીએ. એકાદ બે વખત સમયની ભૂખ જતી કરવા છતાં આપણું બળ બરાબર સચવાઇ રહે અને આખો દિવસ કામ કરી શકીએ, તો જાણવું કે શરીરમાં ઝેરી મળનો જમાવટ પ્રમાણમાં ઓછો છે. જેમ બને તેમ આ ઝેરી મળને ઓછો રાખવામાંજ શરીરનું સ્વાસ્થ્ય સચવાઇ રહે છે. ઉત્તમ જાતના સ્વાસ્થ્યની સતત કામ કરવાની શક્તિનો અનુભવ આ ઝેરી મળના સમૂળગા નાશ પછી થાય છે.

ખરી અને ખોટી ભૂખ વચ્ચે બીજો મહત્ત્વનો તફાવત એ હોય છે કે, ખોટી ભૂખમાં આપણે જે તે ખાઇ લેવાની તીવ્રતા ધરાવીએ છીએ, જ્યારે ખરી ભૂખમાં સ્વાસ્થ્યને વાંધો ન આવે તેવું કંઇક ખાવા માગીએ છીએ. ખોટી ભૂખ પેટમાં લાગે છે, જ્યારે ખરી ભૂખ તૃષાની માફક ગળામાંથી માલૂમ પડી આવે છે. હોજરી જેવું કંઇ અવયવ નથી એવું આપણને લાગે ત્યારે સમજવું કે, ખરી ભૂખની કંઇક ઝાંખી થવા માંડી છે. જમતી વખતે જ્યાંસુધી આપણ-ને હોજરી જેવું ભાન રહે છે, ત્યાંસુધી આપણે તે તણાય ત્યાં-સુધી ખાધા કરવાના. અને એ વધારે પડતા ખાવાના સંજોગોમાં આપણને ખરી ભૂખ લાગેજ નહિ. અને પછી ખોટી ભૂખને શાંત કરવામાં ગમે તે ખાઇ લઇએ. પરિણામ એ આવે છે કે, દિવસે દિવસે આપણી આખીયે પાચનક્રિયા ઉથલી પડે છે–બગડતી જાય છે.

ખરી અને ખોટી ભૂખનો અનુભવ જાતઅખતરા સિવાય થઇ શકવો મુશ્કેલ છે. જમવાના સમયે તેનો અભ્યાસ કરો અને જો તે તમને સમયની ખોટી ભૂખ જણાતી હોય તો તે જતી કરો; તેથી તમને ઉલટો ફાયદો થશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

७३-आरोग्य अने दीर्घायुष्य

(લેખક:-શ્રી. ચંદ્રભાલ)

जीवेम शरदः शतम्, पश्येम शरदः शतम् ।
शृणुयाम शरदः शतम् अदीनाः स्याम शरदः शतम् ।

પ્રાચીન આર્ય ઋષિયેાં કી યહ પ્રાર્થના થી કિ હમ સૌ વર્ષ પર્યંત જીયેં. જીવિત હી ન રહેં, હમારી સબ ઇંદ્રિયાં ભી દુરુસ્ત રહેં. હમ સૌ વર્ષ તક દેખેં-સુનેં. ઇતના હી નહીં, જીવનભર હમ દીન ન હેાં. કિસી દૂસરે કે ઊપર કિસી બાત કે લિયે આશ્રિત ન રહેં. કિસીસે કુછ માંગને કી આવશ્યકતા ન હેા. સચ્ચા સ્વાસ્થ્ય યહી હૈ. રુગ્ણાવસ્થા મેં મનુષ્ય અત્યંત દીન ઔર પરાધીન હેા જાતા હૈ.

अनायासेन मरणं विना दैन्येन जीवनम् ।
देहान्ते तव सान्निध्यं देहि मे परमेश्वर ॥

હે પરમાત્મા! બિના દીનતા કા જીવન, બિના કષ્ટ કી મૃત્યુ ઔર શરીર કે નષ્ટ હેાને પર, અપને પાસ સ્થાન મુઝે દીજિયે.

ઐસા હેાના સ્વસ્થ જીવન કા લક્ષણ હૈ. યહી સચ્ચે આયુર્વેદ કા લક્ષ્ય હૈ. ઐસા જીવન પાના હરએક મનુષ્ય કા અધિકાર હૈ. ઉસે પ્રાપ્ત કરને કે લિયે પ્રયત્ન કરના પ્રત્યેક શિક્ષિત પુરુષ ઔર સ્ત્રી કા કર્તવ્ય હૈ.

ઇસ આદર્શ ઔર હમારી વર્તમાન અવસ્થા મેં કિતના અંતર હૈ, યહ પ્રત્યક્ષ હી હૈ. ભારતવાસિયેાં કી ઔસત આયુ ૧૦૦ વર્ષ કે બદલે ૨૩ વર્ષ હૈ. હમારા દૃઢ વિશ્વાસ હેા ગયા હૈ કિ આયુ ઈશ્વર ઔર ભાગ્ય પર હી નિર્ભર હૈ. પશ્ચિમી દેશેાં મેં યહ વિશ્વાસ નહીં હૈ ઔર વહાં કે લેાગ અપની આયુ બઢાને મેં સફલપ્રયત્ન હેા રહે હૈં. ઇંગ્લૈંડ ઔર અમેરિકા મેં ઔસત આયુ ૫૦ વર્ષ હૈ. અમેરિકા મેં ૫૦ વર્ષ પહિલે ઔસત આયુ ૪૦ વર્ષ થી. ૫૦ વર્ષ મેં અમેરિકા કે લેાગેાં કી આયુ ૧૦ વર્ષ બઢ ગયી. જરા વિચાર કરને સે માલૂમ પડેગા કિ વાસ્તવ મેં આયુ દૂની હેા ગયી. ૩૦ વર્ષ તક તેા મનુષ્ય કામ કે લિયે હી તૈયાર હેાતા હૈ, ઉસકે બાદ હી જીવન કા કાર્ય આરંભ કરતા હૈ. અગર ૪૦ વર્ષ કી આયુ મેં મરા તેા ઉસે અપના કામ કરને કેા કેવલ ૧૦ વર્ષ મિલે. યદિ વહી આદમી ૫૦ વર્ષ તક જીવિત રહા તેા ઉસે ૨૦ વર્ષ અર્થાત દૂના સમય મિલ ગયા. ઇસી પ્રકાર ઇંગ્લૈંડ મેં પિછલે ૮૦ વર્ષોં મેં ઔસત આયુ ૧૭ વર્ષ બઢ ગયી હૈ.

ભારત કા સ્વાસ્થ્ય

દેશભર કે સ્વાસ્થ્ય કા પ્રશ્ન તેા બહુત બડા હૈ ઔર ગવર્મેંટ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કે ઉચિત પ્રબંધ કે વિના વહ હલ ભી નહીં હો સકતા. લેકિન હરએક વ્યક્તિ કે સામને અપને સ્વાસ્થ્ય કા પ્રશ્ન ઉપસ્થિત હૈ ઔર ઇસે વહી હલ કર સકતા હૈ. આજકલ ભારત કે શિક્ષિત લોગોં કી શારીરિક અવસ્થા દેખતે હુએ કિસીકો ભી સંદેહ નહીં હો સકતા કિ સ્વાસ્થ્ય કે વિષય પર અધિક ચર્ચા હોની ચાહિયે. અનેક રોગોં સે કષ્ટ પાતે હુએ ભી હમ લોગોં કા ધ્યાન સ્વાસ્થ્ય કે વિષય કી ઓર બહુત કમ આકર્ષિત હોતા હૈ. ઇસી લિયે ઉસકા સમુચિત જ્ઞાન ભી હમેં નહીં હૈ. સ્વાસ્થ્ય સંબંધી જ્ઞાન કા અભાવ હોતે હુએ અપની દશા કી ઉન્નતિ કે લિયે પ્રયત્ન કરના અસંભવ હી હૈ.

પહિલા સિદ્ધાંત જિસે હમેં અપને હૃદય મેં દૃઢતા સે ધારણ કર લેના ચાહિયે યહ હૈ કિ જીવન કી અવધિ ઔર સ્વાસ્થ્ય હમારે હી અધીન હૈ. ઇસકા અર્થ યહ નહીં હૈ કિ હમ અમર હો સકતે હૈં; લેકિન યહ અવશ્ય હૈ કિ યદિ કોઇ મનુષ્ય અચાનક દુર્ઘટના યા ચોટ આદિ કે સિવા અન્ય કિસી કારણ સે ૮૦ વર્ષ કી આયુ કે પહિલે મર જાય તો યહ ઉસીકા દોષ હૈ. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પાને ઔર રખને કે થોડે સે પ્રાકૃતિક નિયમ હૈં; જિનકે પાલન કરને સે મનુષ્ય ૧૦૦ વર્ષ નહીં તો લગભગ ૮૦ વર્ષતક અવશ્ય હી અપની સબ શક્તિયોં કો કાયમ રખતા હુઆ જીવિત રહ સકતા હૈ. પ્રાયઃ સબ લોગ ઇસ બાત સે સહમત હો જાયંગે કિ ૮૦ વર્ષ કી આયુ પર્યાપ્ત હૈ. યહ ભી બાત નિર્વિવાદ હૈ કિ ઇન પ્રાકૃતિક નિયમોં કા ઉલ્લંઘન કરતા હુઆ કોઇ ભી મનુષ્ય વૃદ્ધાવસ્થા તક નીરોગ નહીં રહ સકતા.

લુઇ કાર્નેરો કી જીવની

યે સ્વાસ્થ્ય સંબંધી પ્રાકૃતિક નિયમ ક્યા હૈં? ઇનકો બતલાને કે લિયે મૈં પાઠકોં સે લુઇ કાર્નેરો કા પરિચય કરાના ચાહતા હૂં. ઇનકા જન્મ ઈસા કી ૧૫વીં શતાબ્દી મેં વેનિસ શહર કે એક બડે ધની ખાનદાન મેં હુઆ થા. વહ જન્મ સે હી દુર્બલ થા. ધનિકોં કે વિલાસિતાપૂર્ણ જીવન કી લહર મેં પડ કર ૪૦ વર્ષ કી આયુ કે પહિલે હી વહ અનેક રોગોં કા શિકાર બન ગયા. બહુત દવા કરને કે બાદ ડાકટરોં ને જવાબ દે દિયા. અપની દીન અવસ્થા પર વિચાર કરતે હુએ ઉસને અપને જીવન કા પ્રકાર બદલ દેના નિશ્ચય કિયા. ફલ યહ હુઆ કિ ૧૦૦ વર્ષ કી આયુ પૂરી કર કે, અપની આરામકુર્સી મેં આનંદ સે બૈઠે હુએ બિના કિસી કષ્ટ કે ઉસને અપના શરીર છોડા. ઇટલી કે પેડુઆ નામક શહર મેં ૨૬ અપ્રેલ સન્ ૧૫૬૬ ઈસ્વી કો ઉસકી મૃત્યુ હુઇ.

લુઇ કાર્નેરો ને અપને જીવન કા હાલ ચાર લેખોં મેં લિખા હૈ. પહિલા ૮૩ વર્ષ કી, દૂસરા ૮૬ વર્ષ કી, તીસરા ૯૧ વર્ષ કી ઔર ચૌથા લેખ (જો એક મિત્ર કો [illegible] મેં હૈ) ૯૫ વર્ષ કી અવ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્થા મેં લિખા ગયા. ઇન લેખોં કો ઉસને સન્ ૧૫૫૮ મેં પેડુઆ શહર મેં છપવાયા. ઇસ છોટીસી પુસ્તક કા ઉત્તમ સંસ્કરણ વેનિસ શહર મેં સન્ ૧૬૨૦ મેં છાપા ગયા. લુઇ કાર્નેરો કે જીવન કા મહત્ત્વ ઉસ કે ૧૦૦ વર્ષ તક જીવિત રહને મેં હી નહીં હૈ. વિશેષતા ઇસ બાત કી હૈ કિ વહ જન્મ સે દુર્બલ થા. અસંયમ કે કારણ વહ ૪૦ વર્ષ કે પહિલે હી એકદમ રોગી ઔર જીવન સે નિરાશ હો ચુકા થા. ઇસકે બાદ સંયમ સે રહ કર બિલકુલ સ્વસ્થ હો ગયા ઔર ૧૦૦ કી આયુ તક જીવિત રહા. હમમેં હજારોં અસ્વસ્થ, રોગી ઔર જીવન કો દુઃખમય અનુભવ કરનેવાલે લોગ ઉસકે જીવન સે આશાજનક સંદેશ પા સકતે હૈં. ઔર યદિ હમ ભી ઉસકી માનસિક દૃઢતા કા અનુકરણ કર સકેં તો હમ ભી સુખમય ઔર દીર્ઘ જીવન પ્રાપ્ત કર સકતે હૈં.

કાર્નેરો કા અનુભવ

લુઇ કાર્નેરો કે લેખોં સે કુછ અંશ યહાં ઉદ્ધૃત કિયા જાતા હૈ, જિસસે ઉસીકે શબ્દોં મેં ઉસકે અનુભવ કા પરિચય હો જાય-"૩૬ ઔર ૪૦ વર્ષોં કે બીચ મેં મેરી દશા ઇતની શોચનીય હો ગયી થી કિ અપને દુઃખોં સે છૂટકારા પાને કા માર્ગ મુઝે સિર્ફ મૃત્યુ દ્વારા હી દેખ પડતા થા. પેટ મેં દર્દ, ગઠિયા, બના રહનેવાલા હલકા બુખાર આદિ અનેક રોગોં સે પીડિત મેરા શરીર જર્જર હો ગયા થા. ઇસકા કારણ કુછ તો મેરી સ્વાભાવિક દુર્બલતા ઔર અધિકતર મેરા સંયમરહિત જીવન થા. મૈંને દેખા કિ સંયમ સે રહનેવાલે સ્વભાવતઃ દુર્બલ મનુષ્ય ભી અધિક આયુતક જીતે હૈં. ઔર અસંયમી મનુષ્ય સ્વભાવતઃ બલવાન હોતે હુએ ભી થોડી હી ઉમર મેં મરતે હુએ દેખ પડતે હૈં. ઇસસે મૈંને ભી સંયમ સે રહને કા દૃઢ નિશ્ચય કિયા; ક્યોંકિ મૈંને દેખા કિ મૃત્યુ ઔર રોગ દોનોં સે બચને કા યદિ કોઇ માર્ગ મેરે લિયે હૈ તો યહી હૈ. ઇસ સમય તક ખાને-પીને મેં મૈં કોઇ વિવેક નહીં કરતા થા. જો ભી ચીજ સ્વાદ મેં અચ્છી માલૂમ પડે ઔર જિસ માત્રા મેં અચ્છા હો ખાતા પીતા થા. અબ મૈંને બડી સખ્તી સે ઇસ બાત કી જાઁચ આરંભ કી કિ કૌન કૌન વસ્તુ મેરે લિયે હિતકર હૈં.

"પ્રાયઃ લોગોં કા વિશ્વાસ હૈ કિ જો ભોજન ખાને મેં પ્રિય હો વહ હિતકર ભી હોગા. ઇસ કથન કી મૈંને જાઁચ કી ઔર ઉસે ગલત પાયા. ક્યોંકિ મૈંને દેખા કિ ઠંઢી શરાબ, મછલી, સૂઅર કા માંસ, મિઠાઇ આદિ ખાને મેં સ્વાદિષ્ટ માલૂમ પડતી હૈં, લેકિન ખાનેપર નુકસાન કરતી હૈં. ઇસ તરહ બહુત સમય કે અનુભવ સે મૈંને ઉન વસ્તુઓં કો પહિચાના જો મુઝે હિતકર થીં. ઇસકે સાથ ભોજન કી માત્રા પર ભી મૈં વિશેષ ધ્યાન રખતા થા ઔર ખાનેકી ઇચ્છા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રહતે હુએ ભી મૈં ભોજન પર સે ઉઠ જાતા થા. અનુભવ સે યહ માલૂમ હો ગયા કિ કિતની માત્રા મેં ભોજન આસાની સે મૈં પચા સકતા હૂં. ઇસ સંયમ કા ફલ યહ હુઆ કિ વર્ષભર કે ભીતર હી મૈં અપને સબ પુરાને રોગોં સે મુક્ત હો ગયા. જહાં મૈં વર્ષ કે ભીતર મૃત્યુ કા ગ્રાસ બનને જા રહા થા વહાં મૈં ઇતના સ્વસ્થ હો ગયા કિ જિતના યુવાવસ્થા મેં ભી કભી નહીં થા. પહિલે એક પ્રકાર કા જ્વર પ્રતિવર્ષ હોતા થા, જો મુઝે મૃત્યુ કે દરવાજે તક પહુંચા દેતા થા. ઇસ વર્ષ વહ ભી નહીં હુઆ. ઇસ પ્રકાર અદ્‌ભુત સ્વાસ્થ્ય કા અનુભવ કરને કે બાદ મેરી કભી ઇચ્છા ભી ન હુઈ કિ પુરાને અસંયમ કે માર્ગ પર ફિર ચલૂં......"

("વિદ્યાપીઠ"ના એક અંકમાંથી)

૭૪–માંદા પડવું તે ગુન્હો છે અને દવા એ ધતિંગ છે

(લેખકઃ–શ્રી. રમણીકલાલ છોટાલાલ)

(૧)

આ વિશ્વમાં પરમાત્માની અનેક ચમત્કૃતિઓમાંની એક તે માનવ અંગ. આપણું શરીર તે આત્માને રહેવાનું મંગલ મંદિર છે. તે મંદિરને સદા નિરંતર સ્વચ્છ અને સશક્ત રાખવું તે દરેક મનુષ્યની ફરજ છે. શરીરમાં કોઈ જાતનો નાનો કે મોટો રોગ થાય તો આપણોજ વાંક સમજવો. કુદરતના કાનુનો પ્રમાણે જ્યાં-સુધી વર્તીએ ત્યાંસુધી કંઈ દર્દ થતું નથી. તેજ સૂચવે છે કે, માંદા પડવું કે નહિ તે મનુષ્યના હાથમાં છે. દર્દ થાય તો તેની ચિકિત્સા વૈદ્યકશાસ્ત્ર કરે છે. ઘણાં માણસો માંદા પડવું કે નહિ તે નશીબને આધીન ગણે છે; પરંતુ જો નશીબને લીધે તેમ થતું હોય તો વૈદક-શાસ્ત્ર શામાટે આપણા પૂર્વજોએ રચ્યું ? વૈદકશાસ્ત્રની હયાતીજ કહી આપે છે કે, આપણા પૂર્વજો જે આપણા કરતાં વિશેષ ડાહ્યા હતા, તેઓ આ બાબતમાં નશીબ ઉપર આધાર રાખતા નહિ તેથીજ વૈદકશાસ્ત્ર બનાવ્યું. વિધાતાને લીધે જો ઘડીએ ઘડીએ મનુષ્ય માંદું પડે તો શામાટે દવા–દારૂ કરવાં જોઇએ ? જન્મ, લગ્ન અને મરણ જેવા મહાન પ્રસંગો માત્ર વિધાતાને આધીન છે, એમ માની લેવું જોઇએ; પરંતુ ઘડીએ ઘડીએ સાવ માંદા થવું તેમાં બિલકુલ વિધાતાનો વાંક નથી, પણ મનુષ્યનો પોતાનો છે. હાલતાંચાલતાં દરેક નજીવી બાબતમાં નશીબનો દોષ કાઢવો તે દેખીતી રીતે ભૂલ-ભરેલું છે. જો દરેક બાબતમાં બાપડું મનુષ્યપ્રાણી નશીબને આધીન હોય તો પુરુષાર્થ જેવી વસ્તુ હોતજ નહિ. પુરુષાર્થને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લઇને મનુષ્યે વીજળી, વિમાન ઇત્યાદિ ચમત્કૃતિઓ શોધીને રચી કાઢી છે. જો દરેક બાબતમાં નશીબ હોત તો પંજાબમાં જનરલ ડાયરે જે ખુનામરકી ચલાવી હતી તેમાં જનરલ ડાયરનો દોષ ન હતો પણ જુલ્મના ભોગ થઇ પડેલા મનુષ્યોના નશીબનો દોષ હતો.

ખરેખર, આપણા શરીર ઉપર આપણે પોતેજ અનેક અત્યાચારો કરીએ છીએ. રુચિ ન હોય તોપણ માત્ર સ્વાદ ખાતરજ અનેક જાતનાં ખાનપાન કરીએ છીએ, અનેક બૂરી ટેવોને શરીરના હિસાબે ને જોખમે પોષીએ છીએ તથા અનેક જાતના અતિભોગ ભોગવીએ છીએ; તે ખરેખર શરમજનક બાબત છે.

જો કોઇ મનુષ્ય નીચે લખેલી પાંચ જરૂરીઆતો પ્રમાણે વર્તે તો રોગ-દર્દ બિલકુલ ન થાય; એટલુંજ નહિ પણ પોતાના શરીરનો બાંધો સ્વચ્છ અને સુદૃઢ રાખી શકે.

૧-નિર્મળ હવામાં અને સૂર્યપ્રકાશમાં રાતદિન રહેવું. તેટલા માટે ઘરનાં બારી-બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં.

૨-જીવનશક્તિવાળો પથ્ય ખોરાક, રુચિ હોય તોજ, ખૂબ ચાવીને ખાવો; તેમજ જરૂર પડે ત્યારે એક બે દિવસના ઉપવાસ ખેંચી કાઢવા.

૩-શરીરના દરેકે દરેક સ્નાયુને નિયમસર કસવા.

૪-પૂરેપુરી સ્વચ્છતા રાખવી; અને તે માટે સ્નાન કરવાં. ઠંડા જળનું સ્નાન શક્તિવર્ધક છે, ગરમ પાણીનું સ્નાન ચોખ્ખાઇ કરનાર છે.

૫-સંપૂર્ણ આશાયેશ અને મનનું સાચું વલણ.

માત્ર આ પાંચ જરૂરીઆતો પૂરી પાડવામાં આવે તો અંગ હરહમેશ નીરોગીજ રહે. કુદરતના આ પાંચ મોટા કાયદા નહિ પાળવા તેજ ગુન્હો છે. તેની શિક્ષામાં કંઇ ને કંઇ દરદ થાય છે.

અમેરિકામાં કેટલાંક વર્ષો થયાં એક નવું શાસ્ત્ર નીકળ્યું છે તે દવા વિરુદ્ધ છે; એટલે ગમે તે રોગ દવા વગર મટાડી શકાય છે. આનું નામ "કુદરતી ઇલાજ" કહેવાય છે. આ શાસ્ત્ર પ્રમાણે દવા એક ધતીંગ છે; એટલુંજ નહિ પણ દવા શરીરને માટે વિરોધી વસ્તુ છે-અર્થાત્ ઝેર છે.

દવા પીવાથી રોગ મટતો નથી, પણ રોગની નિશાનીઓ મટે છે. રોગનાં કારણો મટાડવામાંજ ખરી ખુબી છે, અને તે દવાથી કદી મટતાં નથી, પણ માત્ર કુદરતી ઇલાજોથીજ મટે છે.

(૨)

આગળ જણાવી ગયા કે, દવા તે ઝેર છે. આ સૂત્ર પીવાની દવાને લાગુ પડે છે, પણ ચોપડવાની-લગાડવાની દવાને લાગુ નથી. તેનું કારણ કે, તે શરીરબહાર લગાડવાની હોવાથી ઝેરી હોય તોપણ કામે લઇ શકાય છે. ઘણુંખરૂં આ દવા જંતુનાશક હોવાથી પીવાને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માટે તાત્કાલિક ઝેરી હોય છે. રસ્તામાં અકસ્માત્ થતાં જંતુનાશક દવા જખમી થયેલા અવયવને લગાડવી જરૂરી છે.

કંઇ શારીરિક રોગ થાય છે તો પીવાની દવા આપવામાં આવે છે. હવે પીવાની દવા તે કૃત્રિમ ઉપાય છે. પીવાની દવા માત્ર ઉપરની ટાપટીપ છે. દવા પીવી તે કુદરતથી વિરુદ્ધ છે, કુદરતનું અપમાન કરવા બરાબર છે. રોગ થાય તો તેનાં કારણો છેજ, તે શોધો અને તે અટકાવો.

શરીરમાં બે જાતની ક્રિયા થાય છે. હમેશાં નવા કોષ-અથવા પરમાણુઓનું બંધારણ થાય છે અને જૂના કોષ મરણ પામતા જાય છે; તેને શરીર બહાર કાઢવામાં આવે છે. આ કોષ લાખો-અસંખ્ય-હોય છે તે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી પણ દેખાવા મુસ્કેલ છે. શરીરનો દરેક ભાગ-લોહી-હાડ-માંસ-ચામડી વગેરે અસંખ્ય કોષોથી બનેલો હોય છે. જ્યારે મરણ પામેલા કોષો શરીરબહાર જલદી નીકળી શકે નહિ ને અંદર એકઠા થાય ત્યારે કંઇ ને કંઇ રોગ થાય છે. હવે દવા પીવી તે શરીરમાં વધી પડેલી વિજાતીય વસ્તુઓ જે મરણ પામેલા કોષો છે તેમાં ઔષધરૂપી વિજાતીય વસ્તુનો વધુ ઉમેરો કરવા બરાબર છે.

આ મરણ પામેલા કોષોને તેમજ ખાવાપીવામાં આવતાં નકામાં રજકણોને શરીર બહાર કુદરત ત્રણ રસ્તે કાઢે છેઃ-(૧) મળ-મૂત્રથી, (૨) પરસેવાથી અને (૩) ઉચ્છ્વાસથી. તેઓ શરીરમાં ભરાઈ રહેવાથી રોગ થાય છે.

(૧) બસ્તી—હવે મળમૂત્ર વિષે ટુંકમાં કહીએ. દરેક રોગનું મૂળકારણ ઘણુંખરૂં કબજીઆત અથવા અધુરૂં પાચન હોય છે. નહિ પચેલો ખોરાકનો જથ્થો શરીરમાં એકઠો થાય છે અને દુર્ગંધ મારે છે; તે શરીરને માટે ઝેર છે. આ ઝેર શરીરની બહાર ન નીકળે ત્યાંસુધી ચાલુ નુકસાન કરે છે. આને માટે અતિ ઉપયોગી ઉપાય ખાસ કરીને પૂંઠપીચકારી લેવાનો છે. તે રૂ. ૧।। માં મળે છે.× સાજામાં સાજા માણસે અઠવાડીઆમાં એક વખત પીચકારી ગરમ પાણીની લેવી જોઇએ, એમ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓનું કહેવું છે, અને તે ખરૂં છે. જેમ આપણે ઘરની ચોકડી વગેરે ખૂબ પાણીથી સાફ કરીએ છીએ, તેમ પીચકારી વતી પુષ્કળ પાણીથી અંદરખાનેથી આંતરડાં ધોવાવાં જોઇએ. જુલાબ લેવો તે કૃત્રિમ ઉપાય છે. જુલાબ પોતેજ પરદેશી વસ્તુ હોવાથી શરીરબહાર કાઢવાની વસ્તુઓમાં તેનો ઉમેરો થાય છે. તાવ આવે ત્યારે પૂંઠપીચકારી લેવી, જેથી સાધારણ તાવ તરત ઉતરી જશે. કબજીઆતવાળા માણસે જેટલા

× પીચકારી કરતાં ડૂશ વાપરવું એજ વધારે ફાયદાકારક છે. સંપાદક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બને તેટલા ઉપવાસ કરવા, સાજા-માંદા દરેક માણસે જેટલું પાણી પીવાય તેટલું પીધા કરવું, જેથી મળમૂત્ર અને પરસેવો વારંવાર થશે અને તે વારંવાર થવાની જરૂર છે. જેમ બને તેમ ઓછું ખાવું અને જેમ બને તેમ વધારે પાણી પીવું. જમણ માટે જીવન નથી, પણ જીવનમાટે જમણ છે.

(૨) પરસેવો—શરીરની ચામડીમાં અસંખ્ય કરોડો ઝીણાં છિદ્રો છે, જે વાટે પરસેવો નીકળે છે. પરસેવો થવાથી તાવ ઉતરે છે. તેનું કારણ એ છે કે, વધી પડેલાં ઝેરી રજકણો શરીરબહાર પરસેવામાં નીકળી ગયાં તે છે. તે પરસેવો વારંવાર થાય તો સારૂં. કસરત કરવાથી પુષ્કળ પરસેવો થાય છે, ગરમ પાણીએ નાહવાથી ચામડી સાફ થાય છે.

(૩) ઉચ્છ્વાસ—શરીરમાં સ્વચ્છ લોહી હોય તો રોગ થાય નહિ. દરેક માણસમાં પોતાના વજન કરતાં માત્ર ૪૦ મા ભાગ જેટલું લોહી હોય છે. લોહી સ્વચ્છ રાખવાને જેમ બને તેમ ઓછું ખાવું અને જેમ બને તેમ ગામબહારની હવામાં ઉંડા શ્વાસ લેવા. જે નિર્મળ હવા આપણે શ્વાસદ્વારા અંદર લઇએ છીએ તે અમૃત છે અને જે હવા ઉચ્છ્વાસથી બહાર કાઢીએ છીએ તે ઝેર છે. જેમ નિર્મળ હવા ફેફસાંમાં વધારે લ્યો, તેમ લોહી વધારે નિર્મળ બને છે. લોહીમાં ઝેરી રજકણો ઉચ્છ્વાસ વાટે થઇને નીકળી જાય છે. ઉચ્છ્વાસ વાટે નીકળતી હવા એટલી બધી ઝેરી હોય છે કે માણસ કોઇ પેટીમાં માત્ર આઠ કલાક પુરાઇ રહે તો પોતાના ઝેરી ઉચ્છ્વાસની હવા પાછી શ્વાસમાં વારંવાર જવાથી મરણશરણ થાય છે.* ઈશ્વરે નિર્મળ હવા જે ઝવેરાતથી પણ કિંમતી વસ્તુ છે તે સર્વને માટે પુષ્કળ જથ્થામાં આપી છે, જેથી મફત મળે છે; છતાં ઘણાં મનુષ્યો તેનો ઉપયોગ બરાબર કરતાં નથી એટલે બેસવાની ડાળ પોતેજ કાપે છે. ખુલ્લી હવામાં હમેશાં કસરત કરવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે, કસરત કરવી ન બની શકે તો રોજ પાંચ કે વધુ માઇલ ગામબહાર ઝડપથી ચાલવું. શરીરમાં અસંખ્ય છિદ્રો છે તે વાટે પણ શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસ થાય છે; માટે જેમ બને તેમ કપડાં ઓછાં પહેરવાં અને જેમ બને તેમ ખુલ્લા શરીરે લાંબો વખત રહ્યા કરવું. આને હવાસ્નાન કહેવાય છે.

ખોરાક વગર માણસ બે માસ સુધી જીવી શકે છે, પાણીવગર બે દિવસ સુધી; પણ હવાવગર બે મિનિટ પણ ચાલતું નથી. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ થશે કે, માણસને ખોરાક કરતાં પાણીની ૩૦

* સૂતી વખતે જરૂરજ પડે તો માથા ને કાન પર ઓઢવું જોઈએ, અને નાક ઉપર નજ ઓઢવું જોઈએ; નહિ તો એ પણ કોઇ ને કોઈ રીતે નુકસાનજ કરે છે. સંપાદક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગણી વધારે જરૂરીઆત છે અને નિર્મળ હવાની ૮૬૪૦૦ ગણી વધારે જરૂરીઆત છે. ટુંકા શ્વાસ કરતાં ઉંડા શ્વાસ વધારે ઉપયોગી છે. ઉંડા શ્વાસનું શાસ્ત્ર યુરોપિયનો અને અમેરિકનો હિંદુઓ પાસેથી શીખ્યા છે. પ્રાણાયામ કરવાનો એક હેતુ આમાં સમાયેલો છે. પ્રાણાયામને પશ્ચિમવાસીઓ ઉત્તમ પ્રાણપોષક સાધન ગણે છે. ઉંડા શ્વાસ લેવા માટે કસરત કરવી.

("લોહાણા હિતેચ્છુ"માંથી)

૭૫–ધન કરતાં આરોગ્યનું મૂલ્ય બહુ વધારે છે.

(લેખકઃ—સદ્‌ગત માસ્તર શ્રીમાન્ છોટાલાલજી)

શરીરનું ઉત્તમ પ્રકારનું આરોગ્ય એ ધન કરતાં અનેકગણું વધારે મૂલ્યવાન છે, એ વાર્તા કોઈ વિરલજ જાણે છે. સોમાં નવ્વાણું મનુષ્યો ધનની પાછળ એવા તો ભૂત થઇને પડેલા હોય છે કે તેમ કરતાં, હજારો રૂપિયા આપતાં પણ ન મળે એવા આયુષ્યનો તથા આરોગ્યનો અત્યંત ક્ષય થાય છે, તેનું પણ તેમને ભાન હોતું નથી. ધનનો તેઓને એવો તો હડકવા હાલ્યો હોય છે કે ખુલ્લી હવામાં નિત્ય ફરવા જઈને અથવા કસરત કરીને આરોગ્યનું સંરક્ષણ કરવા જો તેમને કોઇ બોધ આપે છે તો તેઓ તેમ કરવાનો તેમને બિલકુલ વખત નથી, એમ જણાવે છે. આવા મનુષ્યોને, પરિણામે માંદા પડી ખાટલામાં છ માસ સૂવાનો અથવા તો મરણના ખોળામાં હમેશને માટે સૂવાનો વખત મોડાવહેલો લેવો પડે છે, ત્યારેજ તેમની આંખો ઉઘડે છે; અને કેટલાક અવિવેકી મનુષ્યોની તો ત્યારે પણ આંખો ઉઘડતી નથી.

આરોગ્યની કાળજી ન રાખવાથી પ્રસિદ્ધ કોટ્યાધિપતિ રોકફેલરને વર્ષોનાં વર્ષો મંદવાડ વેઠવો પડ્યો હતો. અંતે તેની આંખો ઉઘડી, અને ખુલ્લી હવામાં 'ગોલ્ફ' નામની રમત રમીને તેણે પાછું ગયેલું આરોગ્ય મેળવ્યું. આજે તે ઘણોજ બળવાન થયો છે અને એક દિવસ પણ હવે કસરત કર્યા વિના રહેતો નથી.

'સો કરોડપતિઓ મળીને થયેલો એક ધનપતિ' એવું જેને ઉપનામ મળ્યું છે, એવો અનર્ગળ દ્રવ્યવાન ઈ. એચ. હેરિસન હમણાં માંદો પડ્યો છે. આરોગ્યને માટે તે ફાંફાં મારે છે, પણ મળતું નથી. દવા કરીને તે થાક્યો છે. મોંમાગ્યા પૈસા આપતાં પણ તેને આરોગ્ય મળતું નથી. તે શુદ્ધ હવા તથા શુદ્ધ પાણીવાળાં સ્થળોમાં, આ ગામથી પેલે ગામ ભટકે છે; પણ આરોગ્ય તેનાથી વેગળું ને વેગળું નાસતું ફરે છે. અપાર ધન મેળવવાના હડકવામાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેણે પોતાના શરીરની બેદરકારી કરી છે. તેના શ્રમ પ્રમાણે તેને ધન-અનર્ગળ ધન-મળ્યું છે, પણ તેણે આરોગ્ય ગુમાવ્યું છે. મૃત્યુ પહોળાં જડબાં કરી, તેનો ગ્રાસ કરવાને ટમટમી રહ્યું છે. તેનું અપાર ધન તેનું રક્ષણ કરી શકતું નથી. સુખને માટે ધન-નીજ અત્યંત અગત્ય છે, પણ આરોગ્યની કશીજ અગત્ય નથી, એમ તેણે આજસુધી ધાર્યું હતું. હવે તેને આરોગ્ય સારરૂપ અને ધન આરોગ્યવિના નિઃસારરૂપ સમજાય છે.

હજારો મનુષ્યો જેઓ લક્ષાધિપતિ કે કોટયાધિપતિ નથી, તેઓ આવીજ ભૂલ કરે છે. તેઓ માને છે કે, સુખ ધનથીજ મળે છે. શ્રીમંતોને તેઓ સારાં સારાં વસ્ત્રો પહેરતા, બંગલાઓમાં રહેતા તથા ગાડીઘોડે ફરતા જુએ છે અને ધારે છે કે આ લોકો અપાર સુખી છે. આથી તેઓ પણ આંખો મીંચીને, શરીરની બેદરકારી કરી ધનની પાછળ ભૂત થાય છે; પણ મનુષ્યોએ એ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે અન્ન, વસ્ત્ર તથા કેટલીક સામાન્ય અનુકૂળતાવિના ધન વસ્તુતઃ કંઇજ વિશેષ લાભ આપી શકતું નથી. જેને સુખ, શાંતિ અથવા આનંદ કહે છે તે તો તેનાથી ભાગ્યેજ મળે છે. ઉલટું તેની પ્રાપ્તિ સાથે માથા ઉપર પાર વિનાની જવાબદારી ચોંટે છે; અને તેની વ્યવસ્થાનો મગજ ઉપર એવો તો બોજો રહે છે કે તેના દબાણતળે આરોગ્ય અને શાંતિનો નાશ થાય છે, અને ઘણી વાર આયુષ્યનો વહેલો અંત આવે છે.

ધનસંપત્તિ પાછળ ભૂત થવા કરતાં શરીરસંપત્તિ પાછળ ભૂત થવું એ હજારગણું સારૂં છે; કારણ કે ધનસંપત્તિ જ્યારે શરીરના આરોગ્યને તથા આયુષ્યને આપતી નથી, ત્યારે શરીરસંપત્તિ ધનસંપત્તિને પ્રાપ્ત કરવાનું પણ બળ આપે છે.

ધનની પાછળ ગાંડા થનારે જો માંદા પડી વહેલા મરી ન જવું હોય તો પ્રતિદિન ખુલ્લી હવામાં ઓછામાં ઓછા બે કલાક પણ શરીરને અત્યંત શ્રમદાયક કસરત કરવાનો નિયમ કદી પણ ન ચૂકવો.

(આશ્વિન-૧૯૬૫ના "મહાકાળ"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૭૬–આરોગ્ય જાળવવાનો ઉત્તમ ઉપાય

(લેખકઃ—રમણલાલ જયકીશનદાસ બી. એ.-વડોદરા)

દુનિયામાં એવો કયો મનુષ્ય છે કે જે તંદુરસ્તી જાળવવા ન ઇચ્છે ? સૌ કોઇને સુખ પ્રિય હોય છે. કહ્યું છે કેઃ–"આપ સુખી તો જગ સુખી !" સુખના સંગી થનાર અસંખ્ય મળે, પણ દુઃખમાં ભાગ પડાવનાર કવચિતજ નજરે પડે છે; તો પછી પ્રશ્ન એજ રહે છે કે, ખરો સુખી કોણ ? સાર્વભૌમ રાજા, તવંગર શેઠીઓ, જંગલનો જોગી કે રસ્તાનો ભિખારી ? આ બધામાં સુખી કોણ ? આ પ્રશ્નનો એકજ ઉત્તર કે, સુખી એજ હોઈ શકે કે જે શરીરે તંદુરસ્ત છે. દુનિયાનાં સુખો પૈકીનું પહેલું સુખ તે "જાતે નર્યા" એમાં બે મત સંભવતાજ નથી. હરકોઇ આ વાત જાણે છે અને માને છે; પરંતુ ઘણેભાગે મનુષ્યો આ સુખ મેળવવા તથા જાળવવાના સહેલા ઉપાયોથી અજાણ હોય છે અગર જાણતા હોવા છતાં તે પ્રમાણે વર્તવાની ટેવ વગરના હોય છે.

શરીરના કુદરતી સંચાને ચાલુ સ્થિતિમાં રાખવાને દરેક માણસે ખોરાક લેવો પડે છે; પરંતુ આ ખોરાક પણ શરીરને રુચતો અને માફકસરજ લેવાની જરૂર છે. ખોરાક પેટમાં ગમે તે પ્રકારે ઘોંચ્યો એટલાથી કાંઇ શરીરની સુખાકારી જળવાતી નથી; પણ જે ખોરાક શરીરમાં દાખલ થાય તેને પચાવવાની શકિતની ખાસ આવશ્યકતા છે; અને જે માણસની પાચનશકિત સતેજ હોય તેજ માણસ તંદુરસ્ત રહી શકે છે. ખોરાકનો અપચો અટકાવવાને અને આ પાચનશક્તિને હમેશાં સતેજ રાખવાને ફક્ત એકજ અને સહેલો ઉપાય છે અને તે એજ છે કે, "તમારા ખોરાકનો દરેક કોળીઓ તેમાંનો તમામ રસ ચુસાઇ જાય ત્યાંસુધી ચાવવાની ટેવ પાડો." આ કાંઇ હાલમાંજ થયેલી નવીન શોધ નથી. આશરે સો વર્ષ પહેલાં "સ્પેલનઝાની" નામના મનુષ્યે પોતાની જાત ઉપરજ અખતરો કરી પૂરવાર કર્યું હતું કે, સારી પાચનશક્તિ માટે પૂરેપુરૂં ચાવવાની ખાસ આવશ્યકતા છે. દરેક ખોરાકમાં જુદો જુદો સ્વાદ રહેલો છે અને આ સ્વાદથી થતો આનંદ, તેમ પેટની તંદુરસ્તી આજ એક ટેવથી વધારી શકાય છે. તો શામાટે સહેલાઇથી મેળવી શકાતી તંદુરસ્તી માટે દરેક માણસે નાનપણથીજ આ ટેવ પાડતાં ન શીખવું ? ચાવવાની ટેવ સારી હોય તો ગમે તે ચીજ વગર નુકસાન કર્યે શરીરમાં ગબડાવી શકાય. ગયા સૈકામાં ગુલામ વેચવાનો ધંધો કરનારા પણ પોતાના ગુલામોના દાંત તરફ ખાસ કાળજી રાખતા હતા અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગુલામનો એક એક દાંત ઓછો થતાં તેની કિંમતમાં પણ તે પ્રમાણે ઘટાડો થતો હતો. મોટા મોટા ડૉક્ટરો પણ પોતાના દરદીને ચાવવા તરફ સંપૂર્ણ લક્ષ આપવા ખાસ ભલામણ કરે છે અને કહે છે કે, અપચો થવાનું મૂળકારણ અપૂર્ણ ચાવવું એજ છે. મહારાણી વિક્ટોરિયાના ડૉ૦ સર એન્ડ્રુ કલાર્કે પણ કહ્યું છે કે, આપણને પ્રભુએ બત્રીસ દાંત આપ્યા છે તો આપણે ખાતી વખતે દરેક કોળીઆને બત્રીસ વખત ચાવવો જોઇએ; એટલુંજ નહિ પણ મોટી મોટી વીમા કંપનીઓ પણ વીમો ઉતારતી વખતે આ વાત પણ ધ્યાનમાં રાખે છે.

આશરે પચાસેક વર્ષ ઉપર વેનીસમાં વસતા એક અમેરિકન વેપારીનો, શરીરમાં વિશેષ વધી ગયેલા વજનને લીધે, તેની ઉંમર પહોંચતી હોવા છતાં વીમા કંપનીએ વીમો લેવાની ના પાડી. આથી તેણે પોતાની તંદુરસ્તી વધારવા અનેક નિષ્ફળ પ્રયત્નો કર્યા. પછી એક અનુભવ કરી જોવા ખાતર સંપૂર્ણ રીતે ચાવવાની ટેવ પાડવા માંડી અને તેને ફક્ત થોડાજ વખતમાં તેનો મીઠો અનુભવ થવા લાગ્યો. તેની તબિયત સુધરવા માંડી. આ ઉપરથી તેણે ચાવવાના ગુણોનો ઉંડો અભ્યાસ કર્યો અને એક–બે વર્ષ જેટલા ટુંકા સમયમાં તો તેણે અજાયબ લાયકાત, તંદુરસ્તી અને શક્તિ મેળવી. ત્યારપછી તો તેણે આજ વિચારોનો બહોળો ફેલાવો કરવાનો ધંધો હાથ લીધો અને તેનાં લખાણો વાંચીને અને ભાષણો સાંભળીને સેંકડો માણસો પોતાનો ખોરાક સંપૂર્ણ રીતે ચાવવા લાગ્યા અને સહેજમાં અજબ તંદુરસ્તીનો લાભ મેળવી શકયા. આ અનુભવસિદ્ધ વાત દરેક જણે ધ્યાનપર લેવા જેવી છે.

વળી ખોરાક સંપૂર્ણ ચાવવાથી શરીરમાં રહેલા "સેલીવા" વગેરે પાચનક્રિયાને મદદ કરતા રસોને ખોરાક સાથે એકરસ થઇ આ ક્રિયાને સતેજ કરવા તક મળે છે; તેમજ આ ટેવને લીધે ખોરાકનો જોઇતો સ્વાદ ચાખી આનંદ મેળવી શકાય છે, એટલુંજ નહિ પણ ખોરાક જ્યારે ચવાતો હોય છે, ત્યારથીજ આપણે જેને "પાચન રસ" (એપીટાઇટ જ્યુસ) કહીએ છીએ, તે પેટમાં પડવા માંડે છે અને એ રીતે ખોરાક એકરસ થઇ પેટમાં જતાંની સાથેજ તેને પચાવવાની શરૂઆત કરવા પેટ તૈયાર થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે લેવાયલો ખોરાક પચવામાં પણ થોડોજ વખત લાગે છે અને પાચનશક્તિ સતેજ રહેવાથી કોઇ પણ જાતનો સડો પેસવા પામતો નથી. પરંતુ જ્યારે ખોરાક સંપૂર્ણ રીતે ચવાયા પહેલાં પેટમાં દાખલ થાય છે, ત્યારે આપણી પાચનક્રિયા કાંઇક મંદ થાય છે અને ખોરાક એજ સ્વરૂપમાં જોઇએ તે કરતાં વિશેષ વખત-સુધી પેટમાંજ પડી રહે છે. આમ થવાથી વખતસર ભૂખ લાગતી નથી અને પેટમાં દુખાવો થઇ અનેક રોગો જન્મે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ચાવવાની ક્રિયાને પેટમાં રહેલાં આંતરડાં સાથે પણ સીધો સંબંધ હોય છે. આ ક્રિયા એકલા પેટનેજ તેનું કામ કરવા સતેજ કરે છે એટલુંજ નહિ, પણ જ્યાં જ્યાં ખોરાકનાં પરમાણુઓને ફરવું પડે છે તે સઘળા અવયવોને ઉત્તેજિત કરી બળવાન બનાવે છે.

માટે શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવા તથા વધારવા ઇચ્છનાર દરેક જણે જેમ બને તેમ વહેલી સંપૂર્ણ રીતે ખોરાક ચાવવાની ટેવ પાડવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. એ રીતે વર્તવાથી વખતોવખત ડૉકટરોનાં બિલ ચૂકવવાનો કડવો અનુભવ સહેજમાં દૂર થઇ જશે. દરેક સમજુ માણસે આ ટેવ પાડી પોતાની જાતને તંદુરસ્ત કરી અન્યને પણ તેનો લાભ લેવા બનતો બોધ આપવો.

("વ્યાયામ"ના એક અંકમાંથી)

૭૭–આરોગ્ય તથા બળ વિષે થોડાં સ્મરણો

(લેખકઃ–શ્રી. શંકરલાલ મગનલાલ વ્યાસ)

× × × ×

× × × ×

કેટલીક પરદેશી દવાઓ હવે એવી બહાર પડી છે, કે જેના વપરાશથી માંસાહાર અને દારૂનું વ્યસન આપોઆપ લાગુ પડે છે.

પ્રમાણિક વૈદ્યોને ત્યાં વ્યાયામ અને તાજી હવા એજ ઔષધ-તરીકે આપવામાં આવે છે.

પૈસાના લાલચુ વૈદ્યો વ્યાયામના અમૂલ્ય લાભો સમજતા હોવા છતાં દરદી આગળ તે વાત હસી કાઢે છે; અને સ્વાર્થને ખાતર દવાનાંજ વખાણ કરે છે.

એક ડૉકટર કહે છે કેઃ–આમવાયુ, અજીર્ણ અને તેથી ઝાડા–ઉલટી, મધુપ્રમેહ અને મજ્જાતંતુ સંબંધી કેટલાક વિકારો માત્ર યોગ્ય ખોરાક અને નિયમિત વ્યાયામથીજ સારા થઇ જાય છે.

આ દુનિયાનાં ઘણાં માણસો તેમનાં માતપિતા કરતાં ઓછી વયે ગુજરી જવાનું મુખ્ય કારણ કુદરતી નિયમો તરફ તેમનું દુર્લક્ષ છે.

× × × ×

× × × ×

અયોધ્યાનો નવાબ શુજાઉદ્દૌલ્લા મદોન્મત્ત હાથીના પાછલા પગ ઉપર ચઢીને બે હાથે પૂછડું તાણી તેને હાલવા દેતો ન હતો. નદીમાં મગરને જોતો કે તુરત પાણીમાં કૂદી પડી ડૂબકી મારીને તેનું પૂછડું પકડી કાચબાની પેઠે બહાર ખેંચી કાઢતો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિયેનામાં ફ્રાન્સિસ નામે એક સરદાર હતો. તે અને બીજા કેટલાક માણસો સાથે બેસીને ટાઢના વખતમાં તાપણી તાપતા હતા. તેવામાં ભડકો મોટો હોવાથી લાકડાં થઇ રહ્યાં ને હવે બીજું કંઇ બાળવાનું નહિ હોવાથી સઘળા વિચારમાં પડયા. એવામાં લાકડાં ભરીને રસ્તામાં થઇને જતા ગધેડા તરફ મિ૦ ફ્રાન્સિસની નજર પડી. તુરતજ ત્યાં જઇને એક ગધેડાના આગલા બે પગ એક હાથે ને પાછલા બે પગ બીજે હાથે પકડીને તેણે લાકડાંસહિત તે ગધેડું ઉંચકી તાપણી નજીક લાવી મૂકયું હતું.

માત્ર મલ્લ જેવાં ચિત્રો જોવાથીજ પ્રૉફેસર સેન્ડોને આજે જગતપ્રસિદ્ધ થયેલું અદ્દભુત બળ પ્રાપ્ત કરવાની જિજ્ઞાસા થઇ હતી.

જે ઘરમાં સ્ત્રી કરતાં પુરુષની ઉંમર વધારે હોય છે તેને ઘણું કરી છોકરાની પ્રજા વિશેષ થાય છે, ને જ્યાં પુરુષ કરતાં સ્ત્રીની ઉંમર વધારે હોય છે તેમને ઘણું કરી કન્યાઓ(પુત્રીઓ)ની સંખ્યા વિશેષ પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત થાય છે.

("ભાગ્યોદય"ના એક અંકમાંથી)

૭૮–आरोग्यरक्षण

(લેખિકાઃ–કુમારી તરુણિકા કાજી)

આરોગ્યરક્ષણ એ આ સમાજમાં દરેક વ્યક્તિની ફરજ છે. પોતા પ્રત્યે, પોતાના કુટુંબ પ્રત્યે અને સમાજ પ્રત્યે. શરીર આરોગ્ય રહે નહિ એટલે આવરદા ટુંકી થાય, અને જેટલો વખત જીવાય તેટલો વખત પણ શારીરિક નિર્બળતાને લઇને કાર્યશક્તિ મંદ રહે. સમજો તો દરેક વ્યક્તિને આ જન્મમાં કાંઇક કાર્ય કરવાનુંજ હોય છે; ટુંકા આયુષ્યથી તે કામ અધુરૂં રહી જાય તેથી તેને પોતાને નુકસાન, પોતાના પુત્રો ઉંમરલાયક થાય નહિ તે પહેલાં પોતાનું મરણ થાય અથવા પોતે નાદુરસ્ત તબિયતને લીધે પોતાની શકિતઓનો પૂરો ઉપયોગ કરી ન શકે તો તેના કુટુંબને કેટલી હાનિ થાય છે તે તો જાણીતી વાત છે. વળી મનુષ્યની કાર્યશકિતનો વિકાસ દિનપરદિન થાય છે, અને જો શરીર સશકત રહે તો જેમ ઉંમર વધે તેમ તે મનુષ્ય વધુ ઉપયોગી બને. જ્ઞાન કરતાં અનુભવ બહુ કિંમતી છે અને આપણા ૬૦–૭૦ વર્ષના ડોસાઓ યુવાન તો નહિ પણ સશકત રહી શકતા હોય, તેટલા બહુ ચંચળ અને ચપળ નહિ પણ નીરોગી અને કામકાજમાં યથાયોગ્ય ભાગ લઇ શકે એવા હોય, તો તેમની ઉપયોગિતા સમાજને કેટલી બધી વધારે છે તે કહેવાની જરૂર નથી. હાલમાં આપણામાં ૫૦–૬૦

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વર્ષના મનુષ્યો પોતેજ બહુ લાંબુ જીવવાની આશા છોડે છે. આજે સ્વ. ફિરોઝશાહ, ગોખલે, તીલક વગેરે જીવતા હોત, તો દેશને કેટલો બધો લાભ મળત! આ તો એક જ્ઞાની પુરુષ સમાજમાં–દેશમાં જરા આગળ આવ્યો, અનુભવ મળ્યો, દેશસેવામાં નેતા ગણાયો કે ચાલ્યો. જ્યારે ખરેખરો ઉપયોગ હોય ત્યારે દેહ પડી જાય, એવી હાલની પરિસ્થિતિ છે. આનું મુખ્ય કારણ મને તો એમ જણાય છે કે, આપણે નહિ પૌર્વાત્ય કે નહિ પાશ્ચિમાત્ય એવી વિચિત્ર રીતિ ગ્રહણ કરી છે; તેથી આરોગ્યરક્ષણ થતું નથી, અને વારંવાર વ્યાધિગ્રસ્ત થવાથી પરિણામ માઠુંજ આવે. આપણી પૌર્વાત્ય પદ્ધતિમાં આરોગ્યરક્ષણ માટે વ્યવસ્થા ઘણા ઉંચા પ્રકારની છે એમ હું માનું છું. તેને માટેના નિયમો ધર્મ અને દરરોજના નિત્યકર્મમાંજ સમાવી દેવામાં આવ્યા છે, કે જેથી દરેક વ્યક્તિ તે પાળેજ. સમાજનો ઘણો ભાગ ઉચ્ચ સમજશક્તિ ધરાવી શકેજ નહિ અને દરેક નિયમ તેના કારણ સાથે કહેવામાં આવે તો તેવાઓ તેનું પાલન કરે નહિ, તેના કરતાં ધર્મરૂપે આપણા જીવનમાં આવા નિયમો જોડી દીધા હોય, તો બધાજ પાળે અને તેના લાભ લે, એ આપણી પદ્ધતિ વખોડવા જેવી ન કહેવાય. આપણા આરોગ્યરક્ષક નિયમો હવે તપાસીશું. તેના ત્રણ મુખ્ય પ્રકાર છેઃ–

(૧) હમેશ પાળવાના નિયમો.

(૨) નિયમિત ફરી ફરી આવતા પ્રસંગે પાળવાના નિયમો.

(૩) અમુક પ્રસંગેજ પાળવાના નિયમો.

હમેશ પાળવાના નિયમોઃ–સવારથી ઉઠયા પછી તે રાત્રે સૂઇ જઇએ ત્યાંસુધી આપણી જીંદગીના ક્રમ માટે કેવા મઝેના નિયમો છે તે હવે તપાસીએ. ઉંઘમાંથી ઉઠયા પછી પહેલું કામ દંતધાવન છે. દુનિયામાં સર્વત્ર આ ક્રિયાની અગત્યતા સ્વીકારાયલી છે. અંગ્રેજો ટુથબ્રશ અને ટુથપાઉડર કે ટુથ પેસ્ટ વડે દાંત સાફ કરે છે અને રૂપાની કે લાકડાની સળીથી જીભની ઊલ ઉતારી મોઢું સાફ કરે છે. આપણામાં બાવળનું દાતણ થાય છે. બાવળમાં ચામડાં કેળવવાનો એક ઉત્તમ ગુણ છે. તેની અંદર ટેનીન હોવાથી ચામડીને સારી અસર કરે છે અને તેથી બાવળ કે આવળનાં દાતણથી દાંત સાફ થાય છે; એટલુંજ નહિ, પણ અવાળુને મજબૂતી મળે છે. વળી દાતણ ચાવવાથી મોઢાની લાળ નીકળી જાય છે અને આખી રાત્રિમાં ભરાયલા અને એકઠા થયલા ખરાબ પદાર્થો નીકળી જાય છે. ઉલ ઉતારવા માટે એજ દાતણની ચીરી કરવામાં આવે છે. ટુથબ્રશથી દરરોજ સાફ કરીએ તોય કાંઇ કાંઇ બગાડ તેના ઉપર કદાચ રહી જાય અને રૂપાની કે લાકડાની સળીથી ઉલ ઉતારવાથી જીભ કોઇ વખત છોલાઇ પણ જાય છે. તેના કરતાં દાતણ સસ્તાં અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સારાં છે. દરરોજ જાણે નવુંજ બ્રશ અને તાજુંજ પોચું બ્રશ. બાવળ કે આવળનાં ન મળે તો દાતણ લીમડાનાં પણ થાય છે અને તે પણ ગુણકારી છે. પરંતુ આજનો એવો કઢંગો જમાનો છે કે સારી રીતે દાતણ ચાવી, દાંત ઘસે, ઉલ ઉતારે અને મોંમાંથી અવાજ સાથે બડખા કાઢે તો તે મનુષ્ય જંગલીમાં ખપે છે. ટુથ બ્રશથી પાઉડર કે પેસ્ટ લઇને દાતણ કરવામાંજ સંસ્કૃતિનું માન રહેલું માનવામાં આવે છે, અને કૉલેજોમાં ભણતા યુવાન આર્યો તો લંકાની ચાહના ઉકાળાનાજ દાતણ કરવામાં મોટાઇ માને છે. આથી દાંત નબળા પડી જાય તેમાં કાંઈ આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી. આવી જાતની ચાલુ જમાનાની રીતિને પરિણામે ૪૦–૫૦ની ઉંમર થાય એટલામાં તો કોઇ પરદેશગમન કરી આવેલા શ્યામવર્ણી સાહેબને દાંતનાં ચોકઠાં પહેરવાં પડે છે અને તેમ કરવામાંજ ફેશન–મોટાઇ મનાય છે. સુધારવા કરતાં અટકાવવું ઉત્તમ, એ સૂત્ર માનવાને બદલે આપણી હાલની પ્રજા બગાડીને બાજી સુધારવાની કોશિષ કરવામાં ડહાપણની પરિસીમા માને છે. ઇશ્વરે આપેલા દાંત ભલે વાંકાચુંકા નાનામોટા હોય તેને બગડવા દેવા અને તેને સ્થાને કૃત્રિમ દાડમની કળી જેવા, મોતીના દાણા જેવા બનાવટી હાડકાના દાંત ગોઠવવા તેમાંજ ચતુરાઇ મનાય છે.

ત્યારપછી શૌચાદિ ક્રિયા માટે આપણામાં રિવાજ પ્રમાણે જુદુંજ વસ્ત્ર પહેરવાનું ફરમાવ્યું છે. સંડાસ ગમે તેટલું સાફ રાખીએ તોપણ દુર્ગંધયુક્ત, અનેક જાતનાં જીવજંતુવાળું–ગંદુંજ હોય. તેની અંદર આપણાં પૂરાં વસ્ત્ર પહેરી જવું અને તે વસ્ત્રો કેટલાક કલાકો સુધી પરિધાન કરી રાખવાં એમાં કંઇ આરોગ્યરક્ષક પદ્ધતિ નહિજ કહેવાય. એ માટે જુદું વસ્ત્ર હોય અને તેને દરરોજ ધોઇ સાફ રાખવામાં આવે તો તે ઉત્તમજ છે; છતાં હાલની પ્રજા ધોતીઉં, ખમીસ, નેકટાઇ કૉલર, જૅકેટ વગેરે સાથેજ સંડાસની મુલાકાત લેવામાં કાંઈ પણ ખોટું સમજતી નથી. વળી હાથપગ ધોવામાં પણ આપણા યુવાનો જોઇએ એટલી દરકાર કરતા નથી. બધા સાબુ વાપરી ન શકે; પણ રસ્તાની માટી તો મફત મળે છે. તેનાથી હાથ સાફ થાય છે. ઉતાવળથી હાથપગ ધોવા એના જેવી બેવકુફાઇ નથી. પગ ધોવા ન પડે તે માટે તેઓ બૂટ પહેરીને જાજરૂમાં જાય છે. તેથી પગ બગડયા નહિ એ વાત કદાચ માનીએ, તોપણ બૂટ તો બગડયા ખરા અને એજ બૂટ પહેરીને રસોડામાં, દિવાનખાનામાં, બધી જગ્યાએ જવું આવવું એ કેવળ મૂર્ખાઇ કે કાંઇ બીજું? આપણામાં તો બધી મલિનતા દૂર કરવા માટે શૌચાદિ પછી સ્નાન કરવાનું ફરમાવ્યું છે; અને દિવસમાં જેટલી વાર સંડાસમાં જવું પડે તેટલી વાર સ્નાન કરવાનું કહ્યું છે. આ નિયમ આરોગ્યના રક્ષણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માટે નહિ તો શેને માટે? અને છતાં તેની આપણે અવગણના કરીએ તો પરિણામ સારૂં કેમ આવે? જાજરૂ જઈ આવેલો મનુષ્ય નાહી ધોઇ સ્વચ્છ ન થાય ત્યાં સુધી બીજા કોઇને અડકી શકે નહિ એ તેની મલિનતા અન્યને ન વળગે તે માટે ઉત્તમ સાવચેતી છે. પરંતુ હાલમાં આવા નિયમને પાળનારો મનુષ્ય જૂના જમાનાનો અને મૂર્ખ મનાય છે, એ શોચનીય છે.

સ્નાનની અગત્ય તો દરેક પ્રજા સ્વીકારે છે, પરંતુ ભોજન પહેલાં સ્નાનની અગત્ય હિંદુઓએજ સ્વીકારેલી જણાય છે. સ્નાનથી ભૂખ સારી લાગે છે, સ્નાનથી શરીર તદ્દન સ્વચ્છ બને છે અને તેથી સારો ચોખ્ખો ખોરાક ચોખ્ખે હાથે ચોખ્ખા મોઢામાં પ્રવેશ કરે છે અને તેથી આરોગ્યરક્ષક તો શું પણ આરોગ્યવર્ધક નીવડે છે. સાંજે પણ ભોજન પહેલાં સ્નાન કરવું આવશ્યક છે, પરંતુ તેમ કરવાતું ન બને તો હાથપગ ધોવાથી ચલાવી લેવું; છતાં આજના યુવકો બહારથી ગમે તેવા મનુષ્યોને અડકી આવેલા હોય, ગમે તેવા મહોલ્લા કે રસ્તામાં ફરી આવેલા હોય, ચેપી રોગવાળાને સ્પર્શ કરી આવ્યા હોય તોપણ પાટલૂન ખમીસ મોજાં અને કોઇક વાર માથે ટોપી સાથે પાટલા ઉપર ગોઠવાઇ જાય છે અને હાથપગ ધોવાની તસ્દી લેતા નથી. આવી પદ્ધતિ આરોગ્યરક્ષક કે આરોગ્યવિનાશક?

ભોજન લેતી વખતે પણ સવારે તેમજ સાંજે સ્વચ્છ ધોયલું પીતાંબર પહેરવું જોઇએ. પીતાંબર રેશમી હોય એટલે તે સારૂં, અને વળી સવારસાંજ ધોયલું એટલે સ્વચ્છ હોય. ભોજનની ક્રિયા એ મનુષ્યના આરોગ્ય માટે ઘણીજ અગત્યની છે; અને તે માટે જેટલી સ્વચ્છતા રાખીએ તેટલું સારૂં. અંગ્રેજોનો પણ ડીનર ડ્રેસ નિરાળો હોય છે. તેઓ પણ તે માટે ખાસ ડીનર સુટ રાખે છે. આપણે રાખતા પણ હવે તો આખો દિવસ પહેરેલાં કપડાં સાથેજ સાંજે જમવા બેસવામાં સંસ્કૃતિનો સમાવેશ થયેલો માનીએ છે. રસોઇ કરનાર ગૃહિણી માટે પણ રેશમી સાડી નિયુક્ત કરેલી છે. અંગ્રેજો-માં પણ તે માટે સ્વચ્છ એપ્રન પહેરવાનો રિવાજ છે. પાણીની ગોળીને પણ સ્નાન કર્યા પહેલાં સ્ત્રી અડકતી નથી અને રસોઇ તદ્દન સ્વચ્છ રીતે કરવામાં આવે છે. હવે આજની નાનકડી શેઠાણી-ઓથી સાડી પહેરાતી નથી અને નાહ્યા ધોયા પહેલાં રસોઇ તૈયાર થાય છે અને અડકાબોળાની દરકાર થતી નથી. નહિ આર્ય રીતિ, નહિ અંગ્રેજી રીતિ. ખાવાપીવામાં સંભાળ એ આરોગ્ય-રક્ષણનું મુખ્ય અંગ છે. તેની અવગણના કરવાથીજ ઘણે ભાગે જુદા જુદા પ્રકારના વ્યાધિઓ થઈ આવે છે. રાંધનારની ચોખ્ખાઇ, રસોઇની ચોખ્ખાઇ, રસોડાની ચોખ્ખાઇ અને જમનારની ચોખ્ખાઇ એ અતિ અગત્યની છે અને જે [illegible] આ બાબતો તરફ લક્ષ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રહે છે તે પ્રમાણમાં તે કુટુંબમાં આરોગ્ય જળવાઇ રહે છે.

વળી આપણા જીવનમાં તુલસીનો ઉપયોગ સૂચવેલો છે. શા માટે એને અગત્યતા આપવામાં આવે છે? એમ પૂછીએ તો એમ કહેવામાં આવે છે કે, એ દેવપ્રિય છોડ છે. પણ દેવપ્રિય શા માટે? જવાબમાં જાળંધર અને સતી વૃંદાની વાર્તા કહેવામાં આવે છે; પરંતુ ખરી હકીકત તો એમ છે કે, વૈદ્યકશાસ્ત્ર પ્રમાણે તુલસીમાં આરોગ્યરક્ષક ગુણો ઘણા છે. જ્યાં સુધી જાલંધર તુલસીનું સેવન કરતો હતો, ત્યાં સુધી અજિત હતો; દેવોને હરાવી શકતો હતો. સર્પદંશથી મરણ નીપજ્યું એમ લાગે ત્યારે પણ કેટલીક પછાત ગણાતી કોમોમાં શબને ચોવીસ કલાક તુલસીના છોડની છાંયા નીચે રાખી મૂકવાનો રિવાજ છે. એટલે તુલસીની હવાની સર્પદંશ ઉપર પણ સારી અસર હોવી જોઇએ. આવો અતિ ઉપયોગી છોડ દરેક ઘરમાં ઉગાડવો અને તેની પ્રદક્ષિણા દરરોજ ફરવી અને તુલસીની કંઠી પહેરવી એનો અર્થ એટલોજ કે તુલસીનું સેવન કરશો તો આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકશો.

હાલ નાકે ચશ્મા ચઢાવવામાં ફેશન આવી ગઈ છે. આંખ બગડેલી લાગી કે ચશ્મા લઇ આવવામાં ડહાપણ અને ફેશન મનાય છે. અલબત્ત, આંખ બગડે તેને માટે કાળજી લેવી એમાં વધુ ડહાપણ છે. દાંત સારા રહે અને પાએરીઆ થાય નહિ માટે દંતધાવન; ચામડીને સુંવાળી સ્વચ્છ રાખવા માટે સ્નાન અને તૈલમર્દન, વાળ કાળા અને મજબૂત રાખવા માટે તલના તેલથી બનાવેલું ધુપેલ કે કોપરેલ (ઘાસલેટમાં સુગંધી નાખીને બનાવેલાં હેર ઑઇલો નહિ); તેમ આંખ માટે આપણામાં અંજન કરવાનું કહેલું છે. પણ હાલની ફેશન પ્રમાણે ફક્ત નાનાં બચ્ચાંનેજ કાજળ આંજવામાં આવે છે. છ સાત વર્ષનો છોકરો થયો એટલે આંખ અંજાવવી, તેને અને તેના પુરુષવર્ગનાં સગાંવહાલાંઓને શરમભરેલું, એવકુફાઇભર્યું લાગે છે. કાજળ નહિ તો યુનાની સુરમો આંજવો પણ ઠીક છે, તેથી પણ આંખની રક્ષા થાય છે. પરંતુ હાલની પ્રજાની આરોગ્યરક્ષણની બાબતોમાં મૂર્ખાઈની હદજ નથી. આંખના ઉપર અભ્યાસનો બોજો મૂકવો; ઠંડા દિવેલના પ્રકાશને બદલે આંખને બગાડે એવો વીજળીનો પ્રકાશ કે ઘાસલેટના દીવાનો પ્રકાશ; છતાં ચક્ષુરક્ષણાર્થે નહિ કાજળ, નહિ સુરમાનું અંજન. બાજી બગાડીને સુધારવા યત્ન કરવો તેનું આ બીજું દૃષ્ટાંત.

બીડી પીવામાં પણ ફેશન. તંબાકુથી કુમળા હૃદયને ઘણું નુકસાન છે. પાકી વયનાને એટલું બધું નુકસાન થતું નથી. વધુ પ્રમાણમાં બીડી પીવાય તો પુખ્ત ઉંમરનાને પણ ઘણી હાનિ પહોંચે છે અને હૃદય નબળું થાય છે. આ ટેવ અટકાવવા માટે આપણામાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બીડી પીવી એ ખરાબ કામ ગણાતું અને વડીલોના દેખતાં બીડી પીવાયજ નહિ એમ નિયમ હતો. વડીલોની મર્યાદા સાચવવી પડતી અને તે બહાને બીડી ઓછી પીવાતી. હવે તો અંગ્રેજી પદ્ધતિ પ્રમાણે બીડી પીવી એમાં કાંઈ ખોટું નથી. ભાઇચારા ખાતર પણ આપણે પાણી, પાન-સોપારી આપીએ, તેમ એ લોકોમાં સીગારેટ કેસ ધરવામાં આવે છે, અને બીડી ન પીનાર પણ 'કંપની' ખાતર બીડી તાણે છે. બાપ દીકરા સાથે બીડી પીએ તેમાં કાંઇ ખોટું ગણાતું નથી. આર્યોમાં વડીલોની મર્યાદાજ ધૂમ્રપાન પર અંકુશ મૂકવા સમર્થ હતી-તે મર્યાદાનો લોપ થતાં હવે વળી બાજી બગાડીને સુધારવા યત્ન કરવા માટે જુવેનાઇલ સ્મોકીંગ એક્ટ પસાર કરવા યત્ન કરવો એવી એવી અવળી પદ્ધતિ આપણે હમણાં ગ્રહણ કરી છે. ઘણાખરા વ્યાધિનું મૂળ અજીર્ણ છે. ખાધું પચે નહિ એટલે અનેક પ્રકારના રોગો શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે. હાલની ફેશન પ્રમાણે ખાવામાં બિલકુલ સંભાળ લેવાતી નથી. ક્ષુધા-શાંતિ-ગૃહોમાં ભજીયાં, પાતરાં, ઢોકળાં, વડાં જેવી પચે નહિ એવી સ્વાદિષ્ટ વસ્તુઓ ઉડાવી આવવી અને પછી રવિવારે જુલાબ લેવો અને વચ્ચે વચ્ચે દાક્તરને બોલાવી તેની દવા ઢીંચવી તથા થોડાક દિવસ છાશ, દૂધ ને ફ્રુટસ ઉપર રહેવું; આ બધી બેવકુફાઇ કરતાં આર્ય ધર્મ પ્રમાણે પંદર પંદર દિવસે એકાદશી આવે ત્યારે ઉપવાસ કરવો એટલે ખાવાપીવામાં થયેલી મૂર્ખાઇનો રસ્તો આપોઆપ કરવો અને પેટનો ભાર ઓછો કરવો એ શું ઉત્તમ નથી? ઉપવાસ કઠિન લાગે તો ફળાહાર કરવો. પરંતુ હાલ અગિયારસ કરવી એ તો રાંડીરાંડ ડોશીઓનું કામ ગણાય છે; અને જો કદાચ બીજા કરે તે ઉપવાસ તો નહિજ, પણ ફળાહાર કરે છે અને ફળાહારમાં મિષ્ટાન્ન-બરફી, પેંડા, કોપરાપાક રાજગરાની પુરી, બટાટા, સુરણ, રતાળુ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. નિયમિત રીતે એકાદશી પાળનાર મનુષ્યોને ખરેખર આરોગ્યજ રહેવાનો ઘણો સંભવ છે, તે આપણે હજી સમજવાનું બાકી રહ્યું છે. દાક્તરના કહેવાથી અઠવાડીક જુલાબ કે પ્રાસંગિક છાશ, દૂધ, ફ્રુટસ લેવાં તેના કરતાં નિયમિત એકાદશીના ઉપવાસ શું ખોટા? રોગનો અટકાવ સારો કે રોગ થવા દઇ તેનો ઉપાય કરવો સારો? અત્રે આટલુંજ કહેવું બસ થશે કે, આપણા જૂના રિવાજને એકદમ કાઢી નાખવા કરતાં તેનું તત્ત્વ શોધી સમયાનુસાર ફેરફાર કરી પાળવામાં આરોગ્યરક્ષણ સમાયલું છે.

("બે ઘડી મોજ"ના તા. ૮-૧૧-૩૧ના દીપોત્સવી અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૭૯–ગામડાંની શારીરિક અવદશા

(લેખક:-શ્રી. બિહારી)

ગુજરાતી હિંદુઓ દિવસે દિવસે નબળા થતા જાય છે અને મોટા તેમજ નિશાળે જતાં કુમળાં હિંદુ બાળકો અન્ય કોમના તેમના બિરાદરો જેવા તંદુરસ્ત કે મજબૂત નથી, તે વાત જગજાહેર છે. આપણા કયા દોષોની આ સજા છે તે જાણવાને શાંતચિત્તે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. બાળવિવાહ, બાળલગ્ન, બાળકોને ગૃહસંસારમાં નાખવાં, ગરીબાઈ, હાલનું શિક્ષણ વગેરે વગેરેને શિરે સઘળો દોષ દેવાય છે; પણ તેમાં બધાં કારણો આવી જતાં નથી. ગુજરાતી હિંદુઓ એવા ગરીબ નથી કે તેમને ખાવાના સાંસા પડે. હાલનું શિક્ષણ એટલું બધું અઘરૂં નથી કે તેથી તબિયત આમ છેક લથડી જાય. થોડેઘણે અંશે તેથી ઉપજતી ચિંતાને લીધે શરીર બગડે છે એમાં શક નથી, પણ બધો દોષ તેને દઇ શકાય તેમ નથી. વળી આ ચિંતા શહેરીઓને વધારે છે અને ગુજરાતી સાત ચોપડી સુધી ભાગ્યેજ પહોંચનારા ગામડાના હિંદુ બાળકોને તેવી ચિંતા બહુ નડતી નથી. બાળલગ્ન અને બાળસંસારની માઠી અસરો ઘણીજ થાય છે, એ વાત બેશક છે. આ રસમ એકદમ નાબુદ થઇ શકે એમ નથી, પણ આ ઉપરાંત કેટલાક ખરાબ રીતરિવાજો એવા છે કે જે નાબુદ થઇ શકે એમ છે. તેની માઠી અસરો ગામડાંનાં બાળકોપર થવા લાગી છે; અને તે એટલી બધી હદે કે જ્યાં ત્રણ પેઢી જોવામાં આવે છે ત્યાં મોટાં હાડકાંવાળા, ભરાઉ શરીરવાળા, મજબૂત અને કદાવર દાદાના પૌત્ર લખોટી જેવાં મોંવાળા, સૂકલકડી ને માઇકાંગલા જોવામાં આવે છે.

ગુજરાતના ઘણા ભાગોમાં હું ફર્યો છું અને ત્યાંના રીતરિવાજોને તપાસી જોયા છે. હું ખાત્રીથી કહી શકું છું કે, નીચે જણાવેલાં કારણોની અસર થોડી માઠી નથી થતી. એ કારણો એવાં છે, કે જે લોકો તરત દૂર કરી શકે. લગ્નને ધર્મ સાથે જોડેલું છે, પણ આ કારણો દૂર કરવામાં ધર્મનો એ બાધ આવી શકે તેમ નથી. જેટલી એ બાળસંસારની માઠી અસર થાય છે તેથી અધિક માઠી અસર આ રિવાજોની થાય છે. એ રિવાજો છોડવાનો પ્રયત્ન કરી છોડી ન દેનાર પ્રજા આત્મઘાતી છે.

પાતળા સોટા જેવા શરીરવાળા, પોતાનાં હાડકાંના માળાને ઢાંકી દેવા જોઇતાં પૂરતાં ચરબીમાંસ વગરના, બેસી ગયેલાં ડાચાંવાળા, નિસ્તેજ આંખો અને ફિક્કા હોઠવાળા, આનંદ, ઉમંગ, આશા વગેરે સદ્‌ગુણોથી વિમુખ થયેલા ગામડાંના યુવકો અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રવૃત્તિઓથી ભરેલા આ સંસારને માટે ધીમે ધીમે નાલાયક બને છે અને જો આજ પ્રમાણે ઘણો વખત ચાલ્યું તો ગામડાનો ગુજરાતી સમાજ નષ્ટ થશે. શહેરીઓની ખરી હરકતો ઘણી છે, પણ ખરી હરકતોની સાથે દેખાડવાની ખોટી હરકતો બતાવી તેઓ શરીર સુધારવા તરફ લક્ષ દેતા નથી. તેમને અને તેમની હરકતોને બાજુ-પર મૂકીએ; પણ જે ગામડાંઓમાં ચોખ્ખાં હવાપાણી ને ખોરાક સહેલાઈથી મળી શકે છે, ત્યાં તેમના પારસી અને મુસ્લીમ બિરાદરો કરતાં હિંદુ બાળકો નબળાં, ફિક્કાં અને શરીરે વજનમાં હલકાં માલમ પડે છે. આને માટે તેમનો ખોરાક અને તેમની રહેણીકરણી પણ જવાબદાર છે. મુસલમાન કે પારસી ભાઈઓમાં નાનાં કુમળાં બાળકોને સંસારમાં ધકેલી દેવામાં નથી આવતાં તેથી પણ તેમનાં શરીર સારાં રહે છે.

હાલના હિંદુઓએ કેવો હલકા પ્રકારનો ખોરાક ખાવા માંડયો છે, તે તપાસીએ. પહેલાંનાં હિંદુ બાળકો સવારમાં ઉઠી રોટલો કે ભાખરી ખાતાં અને જોડે ગોળ યા અથાણું પાપડ કે દૂધ કે છાશ ખાતાં ને પછીથી નિશાળ હોય તો નિશાળે જતાં; અથવા પોતાનાં માબાપોને ખેતરના કામમાં મદદ કરવા જતાં. બપોરે પાછાં આવી દાળભાત, ખીચડી, કુરીઓ કે થુલી ખાતાં. જુવારના ફાડાઓને દાળના પાણીમાં રાંધવાથી કુરીઓ બનતો અને ઘઉંના ફાડાઓને પાણીમાં રાંધવાથી થુલી બનતી. કુરીઓ સુરત જીલ્લાના કણબીઓ વગેરે ખાતા અને થુલી અમદાવાદ જીલ્લામાં ખવાતી. પછીથી તેઓ પાછા નિશાળે જતા અને સાંજે છૂટતા. નિશાળમાંથી છૂટયા બાદ ગામને પાદરે ગેડી-દડા, આમલીપીપળી વગેરે મરદાની રમતો રમી થાકયા પાકયા ઘેર આવતા અને ભૂખ્યાડાંસ જેવા થયા હોય, ત્યારે રોટલા–રોટલી અને દૂધ કે શાક એ બન્નેનું વાળુ કરતા. કેટલાક વળી ખીચડી પણ ખાતા.

જ્યારે છોકરાઓ આ પ્રમાણે રમતા અને કૂદતા ત્યારે છોક-રીઓ પણ રમતી–કૂદતી. અંબોલાડીની, ફેરફુદડીની બળદાયક રમતો રમતી. આનંદદાયક અને બળવર્ધક આ તેમની રમતોની અસર બાલિકાઓનાં શરીર પર અને મન પર થતી. વળી તેમનાં ઘર એક નાનકડી કસરતશાળા જેવાં હતાં. તેમને ત્યાં વાસણ માંજવાનાં, કપડાં ધોવાનાં, દાણા દળવાનાં કે ભરડવાનાં, ડાંગર ખાંડવાનાં વગેરે કામ કરવાનાં હતાં. દરેક બાલિકાને પોતાની શક્તિ મુજબ કામ કરવાનું હતું. તેઓ પણ પોતાના ભાઈઓના જેવોજ પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાતી. બાળલગ્નથી થતી માઠી અસરોથી થયેલાં કમતાકાત શરીરો આને લીધે પાછાં કૌવતવાન થતાં.

ત્યારે આજે આમ કેમ છે? નવી રૂઢિઓ દાખલ થઈ અને ખોરાક બગડ્યો ને કસરત ગઈ તેથી, એમ કહ્યા વગર ચાલે તેમ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નથી. નવી દાખલ થઇ પડેલી રૂઢિઓએ તો બાળકોનાં લોહી શોષવા માંડ્યાં છે. પ્રથમ જવાબદાર રૂઢિ તો ચાહ પીવાની ટેવ છે. જે ચાહ પહેલાં ફક્ત વારતહેવારે થતી તે ચાહ આજે સામાન્ય ચીજ થઇ પડી છે. ગામડાંમાં કંઇ ઉંચી જાતની ચાહને થોડો વખત પાણીમાં પલાળીને ચાહ થતી નથી, પણ હલકી યા મધ્યમ વર્ગની ચાહને પુષ્કળ લઇ પુષ્કળ ઉકાળી તેમાં પુષ્કળ ખાંડ નાખી પુષ્કળ પીવામાં આવે છે. સવારના પહોરમાં ચાહના કડવા ઉકાળાએ નાસ્તાનો પગ ટાળ્યો છે. આવી સખત ચાહ જેને ગામડાંના લોકો 'સટોંગ' કે 'સ્ટોંગ' ચાહ કહે છે, તે સવારમાં અનેક વખત લેવાય છે. કોઇ મળવા આવે કે ચમચીના માપે નહિ પણ બાચકાને માપે નંખાતી ચાહના ઉકાળા નાનાંમોટાં સૌ કોઇ પીએ છે. આથી તેમની ભૂખ મરી જાય છે. આ ચાહ પર અગીઆર–બાર વાગ્યા લગી બાળકો મગજમારી કરે છે. પછીથી તેમને દાળભાત રોટલી કે રોટલા ખાવા મળે છે. બપોરે પાછી ચાહ મળે અને સાંજે રોટલારોટલી કે ખીચડીદૂધ મળે છે. સવારનાં રોટલોરોટલી તેમનાં ગયાં તે ગયાં અને તેને બદલે ઝેરપાન થયાં, એ એક નુકસાન. મરી ગયેલી ભૂખને લીધે બપોરે ને સાંજે ઓછું ખવાય એ બીજું નુકસાન. આ ઉપરાંત ભાતદાળ, રોટલા–રોટલીની બનાવટમાંએ ફેરફાર થયો. પ્રથમ હાથછડના અને તે વળી એકવડી ધડનો એઠો ઓરેલો ભાત ખવાતો ત્યારે હાલ મીલછડના પૉલીશ કરેલા ચોખાને ઘણા પાણીમાં બાફી ઓસાવી નાખી સફેત બનાવી ખાવામાં આવે છે; જેથી પાણીમાં ઓગળી શકે એવાં સઘળાં પૌષ્ટિક તત્ત્વોરહિત તેમનો એ ખોરાક છે. આ ઓસામણ પહેલાં કાઢતા તો તેને દાળ કે કઢીમાં નાખતા અથવા તેનાથી રોટલા બાંધતા, પણ હવે તો તે ઓસામણને ખાળમાં ફેંકી દેવામાં આવે છે. ઘઉં કે બાજરીના રોટલારોટલી બનાવવા સારૂ તેને દળી મોટા વેહની ચાળણીમાંથી ચાળી તેને વાપરવામાં આવતો, જેથી ફક્ત વગર દળાયેલા દાણા કે છેકજ જાડું ચળામણ નીકળી જતું. આ પણ પાછું તે પછીથી દળવાના દાણા ભેગું નંખાતું. હાલમાં લોટને ઝીણા હવાલાવતી ચાળી બધું થુલું બહાર ફેંકી દેવામાં આવે છે. ઘઉં વગેરેમાંથી આમ હાડકાં બાંધનાર પૌષ્ટિક તત્ત્વોને રસ્તામાં ફેંકી દેવામાં આવે છે. જાડી દાળની ધીમે ધીમે પાતળી દાળ થવા માંડી છે. શાકને પહેલાં તેલમાં વઘારી તેમાં પાણી નાખી બાફવામાં આવતાં તેને બદલે હવે તેને તેલમાં તળી ઉપરથી સહેજ કાળાં કરી ખાવામાં સ્વાદથી ખાધું ગણાય છે. આથી શાકમાં રહેલી કુદરતી સુવાસ ઉડી જાય છે. આ પ્રમાણે પાણીમાં ઓગળી શકે એવાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો ખાળમાં જાય છે, હાડકાં બાંધનાર પૌષ્ટિક તત્ત્વો રસ્તામાં પડે છે અને સુવાસિક તત્ત્વો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આકાશમાં ઉડી જાય છે. આ ઉપરાંત આવી રીતે તૈયાર કરેલા ખોરાકમાંથી વાઇટામીન નામનું તત્ત્વ પણ ઉડી જાય છે. હાલના હિંદુઓ પેટ ભરે છે ખરા, પણ તેમનો ખોરાક કમપૌષ્ટિક છે. મોટા તેમજ નાના આવા ખરાબ ખોરાક અને ચાહના ઉકાળાની અસરથી હેરાન થાય છે. ગામડાંના હિંદુઓને પુકારીને કહેવાની જરૂર છે કે, ચાહમાં રહેલા થીઇન, કેફીઇન અને ટેનીનથી ભૂખ મરી જાય છે અને તેથી બદહજમી થાય છે. આવી બદહજમીથી પીડિત નરનારીઓની પ્રજા નબળી હોય તેમાં નવાઇ શી? અને વળી આવાં નબળાં જન્મેલાં બાળકોને નાનપણથીજ ચાહના ગરાડી બનાવવાને તેમને લાડ લડાવનાર તેમનાં માબાપો પ્રયત્ન કરે તો પ્રજા મજબૂત ક્યાંથી થાય?

આ ઉપરાંત વળી લોકો ખાંડ સાકરને પૌષ્ટિક ખોરાકમાં ગણવા લાગ્યા છે. નાના બાળકના શરીરમાં અતિ મીઠું દૂધ કે અતિ મીઠી ચાહ પડે છે, અને તે ઉપરાંત છૂટાં પતાસાં કે સાકર પણ બાળકને ખવડાવવામાં આવે છે. છેક નાનાં બાળકને સાકર કે પતાસાનું પાણી છીપી તેમને રડતાં છાનાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. મોટા માણસને ખાંડ પચવી મુશ્કેલ છે, તો પછી નાનાં બાળકોની શી દશા? તે તેમના પેટમાં ખદબદી ઉઠે છે, જેથી ત્યાં ખટાશ પેદા થાય છે અને અંદરની પાતળી ત્વચાને નુકસાન કરે છે. બાળકોના ઘણા રોગોનું આ એક કારણ છે.

બાળકોનો ખોરાક બગાડવાના બીજા અનેક રસ્તા પણ લેવાય છે ને તેમાં મુખ્ય ખોરાકમાં નખાતા મરીમસાલા છે. શું હિંદુઓ એમ સમજે છે કે, ચાહનો કડવો ઉકાળો, પુષ્કળ ખાંડ, કમપૌષ્ટિક ખોરાક અને મસાલા નાખીને તમતમાટ બનાવેલી વાનીઓ કોઇ અકળ ક્રિયાને લીધે જઠરમાં બદલાઇ તેનું ચોખ્ખું લોહી, મજબૂત હાડકાં અને માંસ બનશે? જે હિંદુઓ બારે માસ આવી ચીજોનું સેવન કરી અર્ધ માંદા થયા હોય છે, તે હિંદુઓ શ્રાવણ અને ભાદરવા માસમાં જ્યારે તેમના અનેક તહેવાર આવે છે ત્યારે મિઠાઇ વગેરે પુષ્કળ ચાંપી માંદા પડે છે. ચોમાસામાં જ્યારે ભેજ વગેરે કુદરતી કારણોને લીધે પાચનક્રિયા મંદ પડે છે, ત્યારે તેઓ આમ કરે તે શું ઓછી બેવકુફી છે? તેઓ પેટને લોઢાની નળી માનતા હોય એમ જણાય છે.

જે હિંદુઓ મદિરાપાન કરતા હોય છે તેમની દશા તો તેથીએ બૂરી હોય છે. તે પૈકીના ઘણા તો ગરીબાઇને લીધે મદિરા અને ખોરાક બે લઇ શકતાજ નથી, તેથી નશાની ચીજ લે છે અને ખોરાક વગર કે થોડા ખોરાકે ચલાવી લે છે.

તેમની નબળાઇનું બીજું કારણ રમતગમત અને કામકાજનો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અભાવ છે. પહેલાંની બળદાયક અને ચપળતાવર્ધક દેશી રમતો રમવામાં છોકરાઓ આનંદ માનતા, પણ હાલમાં એવી રમતોની સાથે જે અવાજ થાય છે, તે અવાજથી કંટાળો ખાનાર માબાપો અને તેમને ખુશ રાખવા પ્રયત્ન કરનાર કેટલાક શિક્ષકો આવી રમતો તરફ તિરસ્કાર દેખાડી તેમને તે રમતો રમતા અટકાવે છે. જ્યાં એવી રમતો રમાતી બંધ થઈ કે આનંદ, ઉત્સાહ વગેરે નષ્ટ થાય છે. આ પ્રમાણે માબાપો અને તેમના મળતીઆઓ બાળકના જીવનને ખારૂં બનાવી દે છે. કમપૌષ્ટિક ખોરાક અને કમતાકાત કરનારાં પીણાંઓના ભોગ થઇ પડેલાં બાળકોની રમતગમત છીનવી લીધાથી તેઓનાં શરીર સુધરી શકતાં નથી. વળી માબાપો પણ જાણે છોકરો ભણે છે એટલે શું! તેમ સમજી રવિવાર કે રજાને દિવસે તેને પોતાનું કામ—ખેતરનું કામ—પણ સોંપતાં આંચકો ખાય છે. છોકરીઓની દશા તો એથીએ બૂરી છે. છોકરાઓ તો બહાર પણ જઇ શકે છે અને થોડીઘણી પણ સારી હવા લઈ શકે છે ને થોડું કદાચ કદાચ રમી પણ શકે છે; પરંતુ બિચારી છોકરીઓને દોડવું કૂદવું હવે દુર્લભ થઇ પડયું છે. એવી રમતો ન છાજતી ગણાય છે. વળી પહેલાં ગૃહવ્યાયામશાળામાં દળવાખાંડવાનું હતું તે બંધ થયાં છે. સંચા દળે છે અને ખાંડે છે. ફક્ત ન છૂટકે પાણી ભરવાનું રહ્યું છે; અને તે પણ જ્યાં કોળી, ભીલ, દુબળા, ધારાળા વગેરે જાતના લોકો પાણી ભરનારા ન મળે ત્યાંજ. પોતે નાનપણમાં રમીકૂદી કામ કરી આનંદમાં ઉછરેલી માતા પોતાના બચપણનો વખત ભૂલી જઇ પોતાની બાળકીઓને તેમ ન કરવા દેવામાં મોટાઇ માને છે. આમ કસરતના અભાવે તે બાળકીઓ પાછળથી માતા થવાને નાલાયક બને છે અને પહેલીજ પ્રસૂતિએ તે પૈકી કેટલીક ગુલે ગુલાબ જેવી દેખાતી બાળાઓનાં બદન તૂટી જાય છે અને ખખળી ઉઠે છે. આનંદે ઉભરાતાં અને સુખી ગૃહોને બદલે નાદુરસ્તોને રહેવાનાં શાન્ત નિવાસસ્થાનો જ્યાં ત્યાં નજરે પડે છે, જ્યાંના દુર્ભાગી લોકો તંદુરસ્ત મજબૂત અને આનંદી માતાઓને બદલે ફિક્કી, માંદલી અને દુઃખી માતાઓને તેમનાંજ જેવાં ફિક્કાં બાળકોને ઉછેરતી જુએ છે.

આ ઉપરાંત ગામડાંની પ્રજાની જંગલી રીતભાતો પણ તેમની તંદુરસ્તી બગાડવામાં મદદગાર થઇ પડે છે. જ્યાં ત્યાં ગંધાતા પાણીનાં તળાવડાં જોવામાં આવે છે, જેમાં બારે માસ રસોડામાંથી વહી જતું પાણી ભરાઇ રહે છે અને તેમાં કીડા પણ ખદબદે છે. ઘરોની પાસે કે પાછળ ઉકરડાના ઢગલા જોવામાં આવે છે અને અંધારા કોઢારામાં રહેલાં ઢોરોનાં છાણમૂતરની વાસ પણ ઘરમાં પ્રસરી રહેલી હોય છે. ગામડાંની ચોખ્ખી હવા, ચોખ્ખું પાણી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વગેરેનાં વખાણ કરનારાઓને આ ગામડાંઓમાં ફેરવવામાં આવે અને ત્યાં રહેલાં માખી, મચ્છર, ચાંચડ વગેરેનાં ઉત્પત્તિસ્થાનો દેખાડવામાં આવે અને તેમાંથી નીકળતી બદબોની તેમને લહેજત લેવા દેવામાં આવે તો તે પછી વખાણ ગાવાનાં છોડીજ દેશે. આ ઉકરડા તેમનાં ઘરની પાસેનાં જળાશયો બગાડે છે. તે ઉપરાંત તેઓ ઘણી વખતે તળાવની પાળે કે તેની અંદર અને નદીના ભાઠાની અંદર દિશાએ જાય છે અને ત્યાં પણ બગાડ કરી મૂકે છે. જે લોકોને ત્યાંનાં જળાશયો આમ થોડાં ઘણાં બગડે અને જ્યાં પ્લેગ, કૉલેરા વગેરે રોગોને આણનાર અને ફેલાવનાર માખી, ચાંચડ, મચ્છરની ફોજો હોય ત્યાં રોગચાળા વખતે ઘણા માણસોનો કચ્ચરઘાણ નીકળી જાય તેમાં નવાઇ શી! આ જંગલી રૂઢિઓ પ્રમાણે ચાલનારા ગામડાંમાં વસતા આપણા ભાઇઓને થોડીક આરોગ્યવિદ્યા શીખવવાની જરૂર છે.

વળી પ્રસૂતિના સમયે ગામડાંમાં જે બેદરકારી બતાવવામાં આવે છે તેવી શહેરોમાં ઘણા ભાગે હવે દેખાડવામાં નથી આવતી. શહેરો છેકજ સુધરી ગયાં છે એમ તો કહેવાનું છેજ નહિ; ત્યાં પણ તેટલાજ બેદરકાર લોકો વસે છે, પણ જરૂર પડે ત્યારે સાધનો મળે છે જેથી તેનો ઉપયોગ કરે છે. જેમ શહેરોના ઘણા ભાગમાં જોવામાં આવે છે તેમ ગામડાંઓમાં બધે પોતાના ઘરને થોડાક સમયમાં ઉજ્જવલ કરનાર છે તેવી સદ્ભાગી સ્ત્રીના તરફ તેનાં સગાંવહાલાં ઓછી નિર્દયતા નથી વાપરતાં. જ્યારે પ્રસૂતિને સમયે ચોખ્ખામાં ચોખ્ખો હવાઉજાશવાળો ઓરડો જોઇએ, પહેરવાને સારૂ તદ્દન ચોખ્ખાં કપડાં જોઇએ, ત્યારે હિંદુ માતાઓને નસીબે અંધારો ઓરડો જેમાં બહારની હવા પ્રવેશ કરીજ ન શકે તેવો ચોંટેલો હોય છે. તેમને ગંદાં જૂનાં કપડાં પહેરવા મળે છે અને ગંદી બેદરકાર હજામડીઓ પાસે તેમને લગતું સઘળું કામ કરાવવામાં આવે છે. નવાઇની વાત એ છે કે, સ્ત્રીની હત્યા કરવા માટે આટલા બધા ઉપાયો લીધા છતાંએ તેઓ પૈકી ઘણી જીવતી રહે છે; પણ જે માતાઓ જીવતી રહે છે તે પૈકી ઘણીનાં શરીર પ્રસૂતિના આંચકા બાદ ખખળી ગયેલાં લાગે છે. જે હિંદુ પ્રજા તેમના તરફ બેદરકારી અને નિષ્ઠુરતા બતાવે છે, તે હિંદુપ્રજાની નજરે તેમનાં કરેલાં પાપોની એંધાણીરૂપ માંદલી માતાઓના ફિક્કા અને નિસ્તેજ ચહેરા, ઉદાસી આંખો અને માંહી રહેલા હાડકાંના માળા ને જાણે મોટી પડતી હોય એવી તેમની ઝુલી ગયેલી ચામડી નજરે પડે છે. આ નબળી થયેલી અને નબળી થતી માતાઓ નબળાં બાળકોને ઉછેરે છે. શું હિંદુઓને આથી શરમાવા જેવું નથી?

બચપણથી [illegible] આ બાળકોને તેમના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પિતાઓનાં ચોખ્ખી હવા વગેરેથી વિમુખ એવાં ઘરોમાં ઉછરવાનું છે, ત્યાં અર્ધ બેઠાગરૂ જીંદગી ગાળવાની છે. વાઈટામીન વગેરેનો અને ઘણાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો જેમાંથી કાઢી નાખેલાં છે એવો કમકૌવતદાર ખોરાક ખાવાનો છે, મરીમસાલા ગળી જવાનાં છે, રોજના અનેક પ્યાલા ભરી ચાહના કડવા ઉકાળા ગટગટાવવવાના છે અને જે ઠેકાણે માંકડ, મચ્છર, ચાંચડ વગેરે મનુષ્યના દુસ્મનોનો વાસ હોય ત્યાં સૂવાનું છે? હવે કોણ કહેશે કે ગામડાંની ભવિષ્યની પ્રજા મજબૂત થશે?

હવે એક કારણ રહ્યું. જ્યારે શહેરના લોકો સાંસારિક, ધાર્મિક, રાજદ્વારી વગેરે અનેક બાબતોપર ચર્ચા કરે છે, તેમને તેવી બાબતોપર વારેઘડીએ સાંભળવાનું પણ મળે છે અને તેથી તે ઉપર વિચાર કરવાનું તેમને મન થાય છે; ત્યારે ગામડાંમાં તેવું નથી, જેથી તેઓ અંદર અંદરની ખટપટની કે વિવાહ, લગ્ન, સીમંત વગેરેના ઉપર વાતો કરે છે. આવી વાતો કરતી વખતે ઘણીક વખત તો જે ભાષા વપરાય છે તેમાં બીભત્સ ભાવ ઘણો જોવામાં આવે છે. આ પ્રસંગે ઉછરતાં બાળકો પાસેજ હોય છે અને એવી ભાષાની અસરથી તેમના વિચારો બગડે છે. જે બિચારા આત્માઓ કમનસીબે હિંદુમાં અવતરે છે તેમના જન્મથી નાકૌવત થયેલા અને પાછળથી કમતાકાત ખોરાક વગેરેથી બગડેલા શરીરપર આવા વિષયાસક્ત વિચારોની અતિ માઠી અસર થાય છે.

સંસારસુધારકો શહેરોમાં પરિષદો ભરી સમજેલાને સમજાવવા પ્રયત્ન કરે છે, તેને બદલે ગામડાંમાં જઇ સાદાં અને જાદુઇ ફાનસોની મદદવડે ભાષણો કરી ત્યાંની રહેણીકરણી, ખાણીપીણી વગેરેની શી માઠી અસરો થાય છે તે સમજાવવા પ્રયત્ન કરે અને ત્યાંના લોકોના ખાસ સહવાસમાં આવી તે બદલાવે તો તેઓ બળહીન થયેલી અને થતી પ્રજાને પાછી બળવાન કરવાને ભાગ્યશાળી નીવડશે અને હિંદુ પ્રજાને નષ્ટ થતી અટકાવશે.

("પ્રજાબંધુ"ના રૌપ્યમહોત્સવ વિશેષાંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૮૦–આરોગ્યવિષે અગત્યના વિચારો ને સૂચનાઓ

નાળિયેરની ખુબી

નાળિયેરીનું ઝાડ કુદરત તરફની કેટલી ઉત્તમ બક્ષિસ છે તે થોડાજ વાંચનારાઓ જાણતા હશે. આ ઝાડના કાંઇ નહિ તો એક સો ઉપયોગ થઇ શકે તેમ છે. બીજા ઉદ્યોગોને હાલ તુરત બાજુએ મૂકી તેની એકજ ખુબીના સંબંધમાં હું આજે કાંઇક બોલવા માગું છું. નાળિયેર દરેક રીતે સંપૂર્ણ ફળ છે. તેમાં કુદરતે ખોરાક અને પાણી એ બંનેનો સમાવેશ કર્યો છે. ઓટમિલ, પપેતા, ચોખા અથવા બીજા કાર્બોહાઇડ્રેટ ખોરાકોથી થતા ઇલાજો સામે હાલની આગળ વધેલી તબીબી વિદ્યાથી જે વાંધાઓ ઉઠાવવામાં આવે છે, તે નાળિયેરના ફળને કદી પણ લાગુ પડી શકતા નથી. આ ફળની ખુબી એ છે કે, માણસોની તંદુરસ્તી અને સુખ માટે જે તત્ત્વોની જરૂર છે તે સઘળાં તત્ત્વો નાળિયેરના ફળને નસીબ થયાં છે. મીઠી પીશાબના દર્દીઓને માટે આ ફળનો ખોરાક ધાસ્તી-વગરનો છે. નાળિયેરનું પાણી ઉપલા દર્દીઓ માટે બહુજ ફાયદા-કારક સાબીત થયું છે; તેમજ તે પીનારને ઘણી ઠંડક આપે છે. વળી તે શોષને શાંત પાડે છે. તે વાતાવરણ કરતાં ૨૫ ડીગ્રી જેટલું વધુ ઠંડુ હોય છે.

નાળિયેરનું તેલ મીઠી પીશાબના ઇલાજ માટે અકસીર ગણાઇ ચૂક્યું છે. કુદરતે તેનો ઉપયોગ મોટા જથામાં પૂરો પાડયો છે. જ્યારે ઘી હાલમાં જ્યાં જોઇએ ત્યાં ચરબી વગેરે નુકસાનકારક ભેળતું સાધારણ થઇ પડયું છે તેવા વખતે ચોખ્ખા ઘીની જગો રાખવા માટે નાળિયેરનું તેલ સલામતી સાથે વાપરી શકાય એમ છે. કેટલાક નામાંકિત (એક્સપર્ટ) તબીબો તો ક્ષય જેવા રોગ ઉપર વપરાતા કૉડલીવર ઑઇલ કરતાં પણ એને વધુ ફાયદાકારક માને છે. નાળિયેરના તેલથી માંકડ, જૂ વગેરે બીજાં જીવજંતુઓનો નાશ થઇ શકે છે. આગળ બંગાળીઓ પોતાના આખા શરીર ઉપર નાળિયેરનું તેલ ઘસતા જેનું પરિણામ ઘણું સારૂં આવતું હતું. આ રૂઢિ બંગાળીઓમાં બંધ પડવાથી હાલની ઓલાદ પોતાના પૂર્વજો જેટલી તંદુરસ્ત રહી નથી. વળી આગલા બંગાળીઓ પોતા-ની મિઠાઇઓ વગેરેમાં નાળિયેરનો ઘણો મોટો ઉપયોગ કરતા પરંતુ આ રૂઢિ પણ હાલમાં તેઓમાંથી દૂર થતી રહી છે. નાળિયેરનો ખોરાક મીઠી પીસાબના દર્દીઓને ઘણાક રૂપમાં આપી શકાય છે. આ ખોરાક આ દર્દીઓ ઉપર કેટલી હદે સારી અસર કરી શકે છે તે માટે આપણા દેશમાં અખતરાઓ થવા પામશે તો આપણા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દેશમાંથી આ રોગ ઘણી સહેલાઇથી દૂર કરી શકાશે.

બાળકોનો ઉધરભાવ-નારંગી

નારંગી, દૂધ અને અંજીરનો પૂરવણીનો ખોરાક બાળકોના ઉધરભાવ ઉપર કેટલી હદે અસર કરે છે, તેનો અનુભવ મેળવવાની અનેક કીસમની કોશીશ અમેરિકામાં કરવામાં આવે છે. ૪૭ બાળકોને એકજ કીસમનું રાખેતા મુજબનું જમણ આપવામાં આવ્યું હતું. ૧૩ છોકરાઓને પૂરવણીના રાતના ભોજનતરીકે અર્ધો પેંટ જેટલું દૂધ દરરોજ દરેક બાળકને આપવામાં આવ્યું હતું. તેર છોકરાંઓને વધારાના ખોરાક તરીકે એક એક મોટી નારંગી આપવામાં આવી હતી. દશને ચાર ચાર અંજીર આપવામાં આવ્યાં હતાં, જ્યારે ૧૧ છોકરાંઓને વધારાનો કશો ખોરાક આપવામાં આવ્યો ન હતો.

આ રીતે બાળકોને ચાલુ ખોરાક કેટલીક મુદત સુધી આપવા પછી માલૂમ પડયું હતું કે, પહેલા નંબરે નારંગી ખાનારાં બાળકો, બીજા નંબરે અંજીર, ત્રીજા નંબરે દૂધ અને ચોથા નંબરે પૂરવણીના ખોરાકવગર રાખવામાં આવેલાં બાળકો આવ્યાં હતાં. આ ઉપરથી માલૂમ પડે છે કે, બાળકોના ઉધરભાવ માટે નારંગી અને તે પછી દૂધ અગત્યનો ખોરાક થઇ પડે છે.

બિમારી તથા નબળાઇ એટલે શું ?

કોઇ પણ જાતની બિમારી કે દુઃખદર્દમાં કુદરતનો હાથ હોતો નથી, પણ આપણો પોતાનો દોષ છે. જેવું વાવવું તેવું ચાખવું, એ કુદરતનો નિયમ છે. આપણે બિમારી કે દુઃખ-દર્દોનું કષ્ટ ચાખીએ છીએ, તે આપણે વાવેલાં કરણીનાં ફળમાત્ર છે. સરકારનો કાયદો તોડવાથી જેમ ગુન્હેગારને દંડ કે કેદની વત્તી-ઓછી સજા થાય છે, તેમ કુદરતનો કાયદો તોડનારાઓને બિમારી અને દરદોની વત્તી-ઓછી મુદતની સજા ભોગવવી પડે છે. જો તમારી ટેવ એવી હોય છે, કે જેથી તમારૂં શરીર મલિનતા અને નજીઆતથી ભરાઇ જાય છે, ત્યારે એક વખત એવો પણ આવવાનો કે જ્યારે શારીરિક ઘર સાફ થવાની ઘણી જરૂર છે. તમારૂં શરીર બહારનાં તત્ત્વોને ચોક્કસ હદસુધીજ સમાવી શકે છે.

જ્યારે તમને સુસ્તી અને થાક જેવું લાગે, ત્યારે જાણવું કે, શારીરિક ઝેરની પ્રાથમિક અસરના તમે ભોગ થઇ પડયા છો. એ વખતે તમારે સમજી લેવું કે, તમારૂં લોહી તમને ઉત્સાહી, સચેતન અને તેજી બનાવવા માટેનાં તત્ત્વો ધરાવતું નથી. આ વખતે તમે મોટે ભાગે તમારી ભૂખ ખોઈ દો છો. આ વખતે જેઓ સમજણવાળા હોય છે, તેઓ તરત સમજી જાય છે અને પોતાની ભૂખ પાછો દેખાવ દેતી નથી, ત્યાંસુધી તેઓ ખોરાકથી પરહેજ રહે છે. લોકોનો મોટો ભાગ ભૂખ નહિ લાગવાને ભયની નિશાની સમજી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ડૉક્ટર પાસે દોડે છે અને ભૂખ લાગવાની દવા માગે છે; પણ જ્યારે તેને લગતા કાયદાઓ તમે પાળો નહિ ત્યારેજ ઓછી ભૂખ ભયની નિશાની થઈ પડે છે. જો ભૂખ લાગ્યા વિનાજ તમે હોજરી ઉપર બોજો નાખો તો જાણવું કે, તમો આગમાં તેલ નાખી આગના ભડકાને વધારો છો. બીજા શબ્દોમાં કહું તો તમારા શરીરમાં પેવસ થયલા નજીઆતના બોજામાં વગરભૂખે હોજરીમાં ખોરાક ભરીને સામો વધારો કરો છો.

એનો સબબ એ કે, તમે તમારી હોજરીની શક્તિ ઉપરાંત તેના પર ખોરાકનો બોજો નાખો છો; અથવા તમે એવો ખોરાક લો છો, કે જેમાં તમારા શરીરનું પોષણ કરનારાં તત્ત્વો ઓછાં હોય છે. તમારો હમેશનો ખોરાક ઘણો નરમ હોવાના કારણે તમે તે ચાવી ચાવીને ખાવામાં નિષ્ફળ નીવડો છો. અને શાહમૃગ યા મરઘીનાં બચ્ચાંની પેઠે તમારો ખોરાક એકદમ ગળી જવામાં ભૂલ કરો છો.

કુદરતે આપણને ખોરાક દળવાને માટે દાંત આપ્યા છે, પણ દળવાના સાંચાઓ અને બીજી રીતિઓની મોહોકાણે જાણે આપણા દાંત ઉપયોગ વગરના થઈ પડયા છે. આ કારણના સબબે દાંતની બિમારી આજકાલ જ્યાં ત્યાં વધી પડી છે. દાંતના ડૉકટરોનું કામ થોકબંધ વધતુંજ ચાલ્યું છે. તમને તેઓની ગરજ એટલાજ માટે પડે છે કે તમે નરમ નરમ ખોરાક ખાવાનો ભારે શોખ ધરાવો છો. બીજું કારણ એ છે કે, તમે એવા ખોરાકનો ઉપયોગ કરો છો, કે જે ખોરાકમાં દાંતને મજબૂત કરનાર તત્ત્વ મળતું નથી; અને હોય છે તો ઓછું હોય છે. દાંતની મજબૂતી અને સલામતી માટે તેને ખોરાક ચાવવાની–કસરતની ઘણી મોટી જરૂર છે. દાંતને કસરત આપ્યા વગર તેને મજબૂત કે સલામત રાખી શકાતા નથી.

ખરબચડો ખોરાક કે જે તેની કુદરતી સ્થિતિમાં મળી આવે છે, તે ખોરાક ચાવવાથી દાંતને જેટલી જોઇએ તેટલી કસરત મળી શકે છે; એટલુંજ નહિ પણ એથી દાંત સ્વચ્છ બને છે અને મોઢામાં 'એન્ટી સેપ્ટિક' (કહોવાટ અટકાવનારો) રસ ઉત્પન્ન થાય છે. એમ થવાથી દાંત પણ સ્વચ્છ અને તંદુરસ્ત રહે છે.

અશક્તિ અને કમજોરીથી મન બેચેન રહે છે અને કોઇ પણ જાતનું કામકાજ સૂઝતું નથી. જીંદગી કંટાળાભરી, અકારી અને દુઃખી લાગે છે. ભયાનક સ્વપ્નાંઓ પીછો છોડતાં નથી. સહેજ કામ કરતાં થાક લાગે છે. આ જાતની બિમારી બીજી ભયંકર બિમારીઓથી વધી જાય છે, કેમકે છતી જીંદગીએ જીંદગી નિરર્થક થઇ પડે છે.

આ બિમારીનાં કારણો એક નહિ પણ અનેક છે. પહેલું કારણ ઝાડાની કબજીઆત છે. શહેરોમાં રહેનારાંઓનો મોટો ભાગ કબજીઆતથી પીડાય છે. તેઓને [illegible] દિવસ સુધી ઝાડો થતો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નથી. તેઓના લોહીમાં કંઇક ઝેરી વસ્તુ રફતે રફતે ભેળાવા પામે છે. આ રીતે અસ્વચ્છ બનેલા લોહીથી ભેજું અને મગજનાં તંતુઓ સુસ્ત અને નબળાં બની જાય છે. આથી આખા શરીર ઉપર માઠી અસર થાય છે અને પરિણામે મગજ અને શરીર ભારે બને છે. એટલા માટે દરરોજ ઓછામાં ઓછો એક પણ ઝાડો થવાની જરૂર છે.

જેઓનો ધંધોરોજગાર એક ઠેકાણે બેસીને કરવાનો હોય તેઓએ ડમ્બેલ્સ અને હાથ, પગ અને શરીરની હીલચાલની કસરત કરવી જોઇએ છે. આ કસરત સવારે ઉઠતાંને વાર અને રાતે સુતી વખતે કરવી જોઇએ. આથી આંતરડાંને કૌવત મળે છે અને ઝાડાની કબજીઆત દૂર થઇ નિયમિત બને છે.

નબળાઇનું બીજું કારણ સુસ્ત લીવર (કાળજું) છે. જે સ્ત્રીઓ ટાઇટ તટરબંધ કોરસેટનો પોશાક પહેરે છે અને પુરુષો કસરત લેતા નથી તથા હદ ઉપરાંતનો ખોરાક ખાય છે અથવા દારૂનો ઘણો ઉપયોગ કરે છે, તેઓના લીવર ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થાય છે અને પરિણામે શારીરિક તથા માનસિક નબળાઇ લાગુ પડે છે. એના મૂળને દૂર કર્યા પછી કસરત એકલો રામબાણ ઇલાજ છે. દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ઝડપી ચાલે ચાલવાથી, ઘોડેસ્વારી કરવાથી, ટેનીસ અને એવી બીજી રમતો રમવાથી લીવરની સુસ્તી દૂર થઇ તેને જોર મળે છે. એવે વખતે લીવરને નિયમિત કામ કરવાના કુદરતી ઇલાજો લેવાને બદલે દવાનો ઢીંચારો પીવાથી લીવરની સુસ્તીમાં સામો વધારો થાય છે. સર્વથી ઉત્તમ ઇલાજ કસરતની જરૂર અને ઝાડાની કબજીઆત દૂર કરવાનો ઈલાજ છે.

ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગની સ્ત્રીઓને ઘરનું કરવું પડતું કામકાજ, ઘરની રાખવામાં આવતી સફાઇ, સુઘડાઇ, કપડાં તથા વાસણો માંજવાં, ધોવાં વગેરેની રોજીંદી ફરજ જો તેઓ ગુસ્સો કર્યા વગર કે નાહક બૂમ બરાડા પાડયા વગર ખુશમીજાજે અને હસતે મુખડે બજાવતી હોય તો તે અચ્છી કસરતની ગરજ સારે છે.

તમારો સાચો સલાહકાર—હોજરી

જરા આગળ ચાલો; બિછાનું છોડતાં તમને લાગે કે, તમને ભૂખ લાગી નથી, તો નાસ્તો લઇ તમારી હોજરી ઉપર કદી પણ ખોરાકનો વધુ નુકસાનકારક ભાર કરતા નહિ. તમારી હોજરીજ તમારો સાચો સલાહકાર છે. તમને ખોરાકની જરૂર છે કે નહિ તે તેજ જાણે છે; અને જ્યારે તે તમને એમ કહે કે, ખોરાકનો સ્વાદ સારો લાગતો નથી અને તે છતાં તમે તમારી હોજરી ઉપર અઘટિત બોજો નાખશો તો જાણજો કે, તમે તમારા સાચા દોસ્ત હોજરીનો એવો ગુન્હો કર્યો છે કે જે માટે તમારે બિમારી અને દર્દોની સખ્ત સજા ભોગવવીજ પડશે. જ્યારે સ્વાદ સારો આવે ત્યારેજ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જાણવું કે તમારી હોજરીને ખોરાકની ખરેખરી જરૂર છે. જેમ ખોરાકનો સ્વાદ સારો લાગે, તેમ તમારી હોજરી તે પચાવવાને વધુ તૈયાર હોય છે. ખરી રીતે જોતાં તે ખોરાક ખાવાની મોજ ખોરાક પચવાના રસને વહેવાને કાર્યસાધક થઇ પડે છે. આ રસ હોજરી અને આંતરડાંમાં કેવી અગત્યની ફરજ બજાવે છે તે થોડાઓજ જાણતા હશે. જ્યારે આ પ્રવાહી રસ યોગ્ય જથામાં પૂરો પાડવામાં આવે છે, ત્યારે ખોરાક હજમ થવાની ક્રિયા દરેક રીતે થઇ શકે છે; પણ જો એક ફરજતરીકે અથવા તમારૂં કૌવત ટકાવી રાખવાના હેતુથી રુચિ નહિ છતાં ખોરાક હોજરીમાં ઉતારવાની કોશીશ કરશો તો જરૂર માની લેજો કે, તમે તમારી હોજરી પર નાહકનો બોજો લાદી તમારૂં જોર ઓછું કરી નાખો છો. આવી સ્થિતિમાં હોજરી ખોરાક હજમ કરવાને તૈયાર હોઈ શકતી નથી. આવી સ્થિતિમાં તમે ખાધેલો ખોરાક હોજરીમાં મોટા બોજા સમાન થઇ પડે છે. આ વખતે તમારા લોહીના દરેક ટીપામાં નજીઆત અને બહારનાં તત્ત્વો દાખલ થાય છે; જે શરીરના યંત્રને નડતર સમાન થઇ પડે છે. જેથી તમને સુસ્તી, થાક અને નબળાઇ જેવું લાગે છે, અને તમે પોતાને અર્ધા મુવેલા જેવા માનો છો.

જો તમે તમારી બિમારીથી દૂર રહેવા માગતા હો તો તમારે કકડીને ભૂખ લાગે ત્યાં સુધી ખોરાક માટે થોભવું જોઇએ. બિમારીનું મૂળકારણ ખોરાક કયા પ્રકારનો ખાવો તે નહિ જાણવામાં રહેલું છે. આપણે ઘણો જલદ ખોરાક, સફેદ લોટની બનાવટનો ખોરાક, પૉલીશ કરેલા ચોખા વગેરેના ખોરાકનો મોટા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરીએ છીએ. આ ખોરાકો જીવન માટે સાદા છે; પણ તે વૃક્ષમય રેષાઓ-ની હાજરીવિનાના હોવાથી તે ઘટતી અસર કરવાને અકારત થાય છે. ખરબચડા ખોરાક ખાવાની ઘણી જરૂર છે, જેથી ખોરાકસંબંધી નહેર યા નળી સ્વચ્છ અને સાફ રાખી શકાય.

રાંધણકળામાં સ્ત્રીઓની ગંભીર ભૂલ

ઇંગ્લંડનો એક જગજાહેર તબીબ જણાવે છે કે, રાંધણકળામાં જે એક ઘણીજ ગંભીર ભૂલ કરવામાં આવે છે તે એ છે કે, જે પાણીમાં પપેતા વગેરે બીજી તરકારી બાફવામાં આવે છે, તે પાણી ફેંકી દેવામાં આવે છે. આ એક ઘણીજ ગંભીર ભૂલ છે. આ ભૂલ-થી તરકારી કે વનસ્પતિનો સ્વાદ ખોઇ દેવામાં આવે છે; એટલુંજ નહિ પણ તે ખોરાકનાં પુષ્ટિકારક તત્ત્વ પાણી ચૂસી લે છે અને આ લાભકારક તત્ત્વો ઉપયોગ કર્યા સિવાય ફેંકી દેવામાં આવે છે; માટે તરકારી બાફવાની ઉત્તમ રીત તે 'સૂકી' બાફવાની છે. એટલે કે, તે બાફવામાં ઘણુંજ થોડું પાણી વાપરવું એટલે કે તે પાણી એટલુંજ હોવું જોઇએ કે તે બળી જાય તે આગમચ ખોરાક બરાબર [illegible] જાય.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જે ખોરાક ભુંજવામાં આવે છે અથવા વરાળથી પકાવવામાં આવે છે, તે પોતાના સ્વાદ સાથે પુષ્ટિદાયક પોતાનાં તત્ત્વો પણ જાળવી રાખી શકે છે. જો કે બાફેલો ખોરાક સંતોષને પાત્ર છે, પણ તેના સંબંધમાં ઉપર કહેલી સૂચનાપર અમલ થવાની ખાસ જરૂર છે.

એક રીતે બિમારીથી શરીરમાં જમા થયેલી નજીઆતનો પોતાની મેળે ત્યારેજ અંત આવે છે, કે જ્યારે ભૂખ વગર કોઇ પણ જાતના ખોરાકથી પરહેજ રહેવામાં આવે છે. આથી બિમારી એક રીતે હોજરી પર ખોરાકથી પડતા બોજાનો અટકાવ કરે છે. આથી બિમાર માણસો જેઓ ઘણું ખાવાથી બિમારી લાવે છે તેઓને, હોજરીને આશાએશ આપવાની ફરજ પડે છે. પરિણામે શરીરમાં દાખલ થવા પામેલી નજીઆત તેમાંથી સહેલાઇથી બહાર નીકળી શકે છે; અગર જો તે બહાર નીકળવા પામી ન હોત અને તેને શરીરમાં વધવા દેવામાં આવી હોત તો પરિણામ ઘણુંજ ભયંકર-કદાચ મોતમાં પણ આવ્યું હોત!

× × × ×

દોડવાની કસરતની ખુબી અને ખામી

દોડવાની કસરત ઘણીક રમતોનો પાયો ગણાય છે. એટલા માટે દરેક સ્કૂલમાં દોડવાની કસરતની સારી રીતે ખીલવણી થવી જોઇએ છે. દોડવાની કસરત કરતાં બીજી કોઇ પણ કસરત શ્વાસોચ્છ્વાસ અને લોહીના ફરવામાં રામબાણ ગણાતી નથી. કોઈપણ બીજી રમતથી, દોડવાની કસરતની પેઠે અસ્વચ્છ હવા ફેફસાંમાંથી બહાર નીકળવા પામતી નથી અને તેની જગો તાજી હવાથી પૂરાતી નથી.

પણ દોડવાની કસરત માત્ર તંદુરસ્ત છોકરા-છોકરીઓ માટેજ નુકસાનકારક થઈ પડતી નથી અને કસરતથી ફેફસાં ખીલવા પામે છે, સ્નાયુઓની ખીલવણી થઇ શકે છે અને હૃદયને જોર મળે છે. પણ દોડનારે ધ્યાનમાં રાખવું કે, એવી કઢંગી રીતે દોડવું નહિ, કે જેથી શરીરના અવયવો બેડોળ થવા પામે.

મધ્યમ ઝડપે ટુંકે છેટે દોડવાથી ફેફસાંને સ્વચ્છ થવાનું કારણ મળે છે. પૂરતી ઝડપે દોડનારની બાબતમાં સંભાળ રાખવાની જરૂર છે કે, શક્તિ ઉપરાંત આ કસરત કરવામાં આવે નહિ. દોડવા પછી દોડનારે મુસ્કેલ દમ લેવાને પણ તાજા રહેવું જોઇએ અને ત્યારેજ આ કસરતે નુકસાન કરેલું ગણી શકાય નહિ. આ દોડનારાઓ થોડીક આશાએશથી પાછા જેવા ને તેવા ફરીથી દોડવાને તૈયાર બનેલા હોવા જોઇએ, પણ જેઓ દોડતાં થાકી જાય છે તેઓ ફિક્કા અને સફેદ ચેહરાના બની જાય છે. તેમનો દેખાવ જુંફતો અને ઉંધરેટો જેવો લાગે છે, અને તુરતમાં કોઇ પણ કામ કરવાનું તેમને મન થતું નથી. તેમને ઉંઘ જવલ્લેજ આવે છે અને આવે છે તો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેઓને અનેક કીસમનાં સ્વપ્નાંઓ આવે છે.

જ્યારે છોકરાઓ અને છોકરીઓ અનુક્રમે મર્દ અને સ્ત્રીના આવેશમાં આવે છે ત્યારે લાંબે છેટે દોડવું સલાહકારક ગણાતું નથી. ત્રીસ વર્ષની ઉંમર પસાર કર્યા પછી શરતમાં દોડવું ઇચ્છવાજોગ નથી. જેઓને આ બાબતની ટેવ ન હોય તેઓએ રફ્તે રફ્તે વધુ ઝડપે દોડવાની ટેવ પાડવામાં ઘણીક રીતની સલામતી જળવાયલી છે.

જુદાં જુદાં દર્દ માટે જુદી જુદી આબોહવા

જુદાં જુદાં દર્દ માટે જુદી જુદી જાતની હવા અનુકૂળ થાય છે. ફેફસાં તથા હવાના માર્ગોને લગતાં દર્દોને સાજાં કરવા માટે સ્વચ્છ હવાની મોટી જરૂર છે. વળી આ જાતના દર્દીઓને પુષ્કળ તડકાની અને કસરત માટે ઘણી સારી તકની જરૂર છે. વળી તેઓને એવી હવાના પ્રમાણની જરૂર છે, કે જેનો એકદમ કે મોટો ફેરફાર થવા પામે નહિ.

ફેફસાંના ક્ષયના દરદીઓ માટે ઘણીક જાતની હવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. તેઓ માટે દરિયાની મુસાફરી રામબાણ ઇલાજ સાબીત થયેલ છે. વળી તેઓ માટે પહાડી મથક પણ ઘણુંજ ઉપયોગી થઇ પડે છે. આ જગ્યાની હવા ઠંડી અને સૂકી હોવા સાથે તે હવામાં વધઘટ થતી નથી. જ્યાં હવાનું બહુજ ઓછું દબાણ હોય ત્યાં આવા દરદીઓને ઘણો મોટો લાભ થવાનો સંભવ રહે છે; કેમકે હવાના ઓછા દબાણથી હવાનું ઘનત્વ (ઘટપણું) ઓછું રહે છે. ઉંચાઇવાળી જગોએ આવા દરદીઓને રાખવાથી દરદીઓનાં ફેફસાં, હૃદય અને ખોરાક હજમ કરનારી ઇંદ્રિયોને કૌવત મળે છે.

પરંતુ આ પણ યાદ રાખવું જરૂરી છે કે, ક્ષયના બધાજ દર્દીઓ પહાડી હવાની અસર ખમી શકે છે, એમ સમજવું જોઇએ નહિ. પહાડી હવા ક્ષયના તેજ દર્દીઓને માફક આવે છે, કે જેઓની આ બિમારી તુરતની હોય છે.

શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતાં દર્દો અને ગળાનાં દર્દોથી પીડાતાં દર્દીઓને માટે ક્ષયના દર્દીઓને માફક આવતી હવા રુચતી થઇ પડે છે.

દમ અને હાંફણના દર્દીઓને હવા કયી માફક આવે તે તેઓ વધુ સારી રીતે કહી શકે છે; પણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે, જો દમ કે હાંફણ ભીનાશવાળી હવામાં લાગુ પડ્યું હોય તો તેઓએ સૂકી હવા મેળવવી અને અગર જો તેઓને એ દર્દ દરિયાથી દૂરના ગામ કે શહેરમાં લાગુ પડ્યું હોય તો તેઓએ દરિયાની પાસેના મથકનો આશરો લેવો લાભકારક થઇ પડે છે. પહાડી હવા ઘણી વાર તેઓને ઘણીજ ફાયદાકારક થઇ પડે છે.

હૃદયને લગતાં દરદો માટે મધ્યમ સૂકી હવા સોનાના મૂલની થઇ પડે છે. શરદ અને ભીનાશવાળી હવાનાં સ્થળોથી દૂર રહેવું જરૂરી છે. વળી જ્યાં ... અગાઉ ... લાગુ હોય તે શહેર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છોડી જવાથી તાત્કાળિક ફાયદો પહોંચે છે. દરિયાની સપાટીથી ઘણી ઉંચાઇનાં શહેરોની હવા આ દર્દીઓ માટે ફાયદાકારક થઇ પડતી નથી.

ગુરદાની બિમારીઓના દર્દીઓ માટે હવા ગરમ અને સૂકી હોવી જોઇએ. તેઓ માટે પહાડી હવા બિનઅનુકૂળ થઈ પડે છે. આવા દર્દીઓ માટે ઠંડી અને ભીનાશવાળી હવા નુકસાનકારક થઇ પડે છે. આવા દર્દીઓના શરીરની સપાટીને શરદી લાગવી જોઇતી નથી, તેમજ લોહી વધુ ઉંડી ઇંદ્રિયોમાં જવું જોઇતું નથી.

મેલેરિયાના દર્દીઓ માટે અનુકૂળ સ્થળ તેજ થઇ પડે છે, કે જે ઉંચાઇ ઉપર હોય છે અને દરિયાની નજીકમાં હોય છે.

મજ્જાતંતુઓના દર્દીઓએ ઉનાળામાં સાધારણ પહાડી આબો-હવાવાળાં શહેરમાં વસવાટ કરવો લાભદાયક થઇ પડે છે. હદ ઉપરાંતનું કામ કરવાથી અને મનની ચિંતાથી ઉત્પન્ન થતાં દરદો-ના દર્દીઓ દરિયાની મુસાફરીથી સાજા થઇ શકે છે.

(તા. ૨૨-૯-૨૮ ના "હિંદુસ્થાન"માં લેખકઃ-શ્રી. એફ. ડી.)

મુસોલિની કેવા ખોરાક પર જીવે છે?

યુરોપનો આજનો ઇટાલિયન મહાપુરુષ મુસોલિની જેણે પોતાની તરફ આખી દુનિયાનું ધ્યાન ખેંચ્યું છે તે કેવા ખોરાક પર જીવે છે તે જાણવું તેના પોતાનાજ શબ્દોમાં વાચકને બહુ અવકારદાયક થઇ પડશેઃ-

"હું કૉફી અને વાઇન કદી પણ પીતો નથી. કૉફીને એક જાતના 'ડ્રગ' તરીકે જેઓ ઓળખે છે, તેઓ સાથે હું બોલેબોલ મળતો થાઉં છું. હું નાસ્તાતરીકે ફક્ત દૂધનો એક ગ્લાસ લઉં છું. હું દરરોજ ચાર ગ્લાસ દૂધ પીઉં છું. દૂધથી શરીરને મળતું પોષણ એટલું બધું તો જાણીતું છે કે તેની તારીફમાં બોલવાની હું જરૂર જોતો નથી. બાળકોથી તે બુઢ્ઢાઓ સુધીનો સલામત ખોરાક દૂધજ છે."

મુસોલિનીનું મુખ્ય જમણ બપોરે બે વાગે થાય છે. તેનું રાતનું જમણ રાતે દશ વાગેનું છે, જે માત્ર દૂધનો એક ગ્લાસ અને ફ્રૂટનું બનેલું હોય છે. મુસોલિની કહે છે કે "દરરોજનો મારો આ ખોરાક મને ઘણોજ માફક આવ્યો છે. કેમકે એથી મારૂં મગજ સ્વચ્છ અને શરીર તંદુરસ્ત રહે છે અને જોઇતા પ્રમાણમાં તેનું પોષણ થાય છે. મારા શરીર ઉપર ખોરાકના વધારાનો સહેજ પણ બોજો પડતો નથી, જેથી મારૂં મગજ વિચારો માટે ચપળ રહે છે. વળી મારા શરીરમાં બિનજરૂરી ખોરાકનું ઉભાણ થતું નથી અને તેનું ઝેર રક્તે રક્તે ચઢી મને બિમાર પાડતું નથી. હું દરરોજ એક કલાક કસરતમાં પસાર કરૂં છું. મારો દરરોજનો ઉપલો ખોરાક અને કસરત મને એટલાં બધાં તો માફક આવ્યાં છે કે મને એ જાતના સાદા ખોરાકનીજ જરૂર પડે છે, એથી વધુ નહિ."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હોજરીનું મુખ્ય કામ શું છે?

હોજરી અથવા જઠર શરીરના અન્નમાર્ગનો એક ભાગ છે. અન્નમાર્ગમાં આ ભાગ ઘણો પહોળો છે. હોજરીનો ભાગ ખોરાક અને પાણીના 'રેઝરવૉયર' એટલે કે હોજ કે તળાવ જેવો છે. તેનું કામ ખોરાકને છાશ જેવો બનાવવાનું છે. દાખલાતરીકે રોટલીનો એક જથો હોજરીમાં ઉતરે છે. હોજરીમાં તેના દાખલ થયા પછી થોડાજ વખતમાં તે આસપાસ હીલચાલ કરવાનું શરૂ કરે છે. આમ બનવું હોજરીની અદ્દભુત હીલચાલને આભારી છે. આ રોટલીના જથાને હોજરીના એક ભાગમાંથી બીજા ભાગસુધી હડસેલી દેવામાં આવતો હોવાથી આ ખોરાકમાં ફેરફાર થવા માંડે છે અને બે કલાકના અરસામાં તે છાશને મળતા પ્રવાહીમાં બદલાઇ જાય છે. તબીબો તેને ચીમીના નામથી ઓળખે છે. એવી રીતનો ફેરફાર કરવો તે હોજરીનું મુખ્ય કામ છે.

હોજરીની શરીરના બીજા ભાગો સાથે અજબ સહાનુભૂતિ હોય છે અને મગજ સાથે તો તેનો સર્વથી વધુ સંબંધ હોય છે.

ચામડીનું એક અગત્યનું કામ

આપણા દેશના ઘણાખરા ભાગોમાં હવા ઘણી ગરમ હોવાથી ચામડીના રોગો પણ વિશેષ જોવામાં આવે છે. આપણા દેશના જે ભાગોમાં ઠંડી સખ્ત પડે છે ત્યાં ચહેરા તથા હાથપગની ચામડીને પણ સખ્ત ખમવું પડે છે. આ રીતે ગરમ ઋતુ ને શરદ્‌ઋતુમાં આપણા શરીરની ચામડીને વધતું ઓછું ખમવું પડે છે. એટલા માટે આપણી ચામડીનું કાર્ય શું છે અને તેની સંભાળ કેમ લેવી તેને લગતું કંઇક જ્ઞાન આવશ્યક છે.

આપણાં શરીરની ચામડી ઢાંકણ કે અંદરની ઇંદ્રિયોની રક્ષણહાર છે, એટલુંજ નહિ પણ તેનું કાર્ય આ બંને કાર્યો કરતાં ઘણું વધી જાય એમ છે. ચામડીનું ઘણું અગત્યનું કાર્ય પરસેવાના રૂપમાં આપણા શરીરમાંથી ઘણી ઝેરી ચીજો બહાર કાઢવાનું છે. વળી તે સ્પર્શજ્ઞાનની ઇંદ્રિયતરીકે જાણીતી છે. દાઝવાથી જે પ્રાણઘાતક પરિણામ આવે છે, તેનું કારણ માત્ર અંદરની ઇંદ્રિયોને ભારે નુકસાન થવાનુંજ હોતું નથી; પણ આ કારણો કરતાં વધુ સબળ કારણ ચામડીનું મુખ્ય કાર્ય જે પરસેવો બહાર કાઢવાનું છે તે સમુળગું બંધ થઇ જવાનું છે. આવા દાખલાઓમાં તંદુરસ્ત ચામડીના કારણે ગમે તેટલા સખ્ત દાઝી જવાથી મોતમાંથી બચી જવાય છે.

વાચકોએ યાદ રાખવું જોઇએ છે કે, કુદરતે ચામડીની બનાવટ તેના યોગ્ય રક્ષણ માટે ઉપયોગી થઇ પડે એવી કરી છે. ચામડીના બહારના પડની બરાબર નીચે હજારો તલ-ગ્રંથિઓ આવેલી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે તે તેલ બહાર કાઢે છે; અને જેમ તેલ બૂટના ચામડાને નરમ રાખે છે તેમ તેલની ગ્રંથિઓ ચામડીને નરમ રાખે છે. આ જાતની ગ્રંથિઓ ચહેરા ઉપર ઘણી મોટી સંખ્યામાં હોય છે અને એજ કારણે અંગોળ કીધા પછી થોડાજ કલાકોમાં ચહેરો ચીકણો માલમ પડે છે.

સાબુ ચોળવાનાં નુકસાન અને તેલ ચોળવાના લાભ

ઘણે ભાગે ચામડીની વેદનાનું મુખ્ય કારણ સાબુનો વગર-વિચારનો ઉપયોગ છે. સાબુની ખાસિયત તેલને પીગળાવવાની છે. સાબુનો ઉપયોગ તેના વખતેજ થવો જોઇએ છે. જેમ હાલમાં કરવામાં આવે છે તેમ સાબુનો ઉપયોગ ઘડી ઘડી કરવો જોઇતો નથી. સાબુના નુકસાનકારક ઉપયોગને બદલે ભીના ટુવાલથી ચામડીને લગાર જોરથી ઘસવાથી અનેક શારીરિક ફાયદાઓ થવા પામે છે. પહેલો ફાયદો ચામડી ઉપર જોઇતું તેલ પચાવી શકાય છે; બીજો ફાયદો મેલ, કચરો વગેરે દૂર કરી શકાય છે અને ચામડીની નજદીકમાં લોહીના ફરવાને ઉત્તેજન મળે છે. આથી જે મોટો લાભ થાય છે તે એ કે, શારીરિક ઝેરને ઘણી સહેલાઇથી બહાર નીકળવામાં મદદ મળે છે.

આગલા વખતમાં આપણા બાપદાદાઓને પોતાના આખા શરીરે તેલ મસળવાની ટેવ પડી ગયેલી હતી, તે હાલની વધતી જતી તબીબીવિદ્યાને અનુસરતીજ હતી. આથી તેઓની તંદુરસ્તીને ઘણો મોટો લાભ થતો હતો અને તેઓ શરીરે હ્રષ્ટપુષ્ટ રહેતા હતા. એથી ચામડી ઉપરના તેલની ખોટ પૂરી પડી શકે છે, અને ચામડી નરમ અને ચાલાક રહે છે; એટલુંજ નહિ પણ ચામડાં ઉપરનાં છિદ્રો જે મેલ, કચરો, ધૂળ વગેરેથી બંધ થઇ ગયેલાં હોય છે તે ખુલ્લાં થઇ જાય છે, જેથી આપણા શરીરમાંનો ઝેરી પદાર્થ પરસેવા મારફતે ઘણી સહેલાઇથી બહાર નીકળવા શક્તિવાન થાય છે.

પગને ગરમ પાણીએ શેકવાના લાભ

પગને ગરમ પાણીનો 'બાથ' આપવાથી કોઈક વાર જે તાત્કાલિક લાભ થવા પામે છે તે દવાદારૂ પાછળ હજારો રૂપિયા ખર્ચવાથી થઇ શકતો નથી. ગરમ પાણીથી પગને શેકવાનો ઇલાજ ઘણો સાદો અને અસરકારક છે, એમાં તો જરાએ સંદેહ નથી. તે બાથ સુવાડીને યા બેસાડીને અપાય છે. તાવ, થાક, માથાનો દુઃખાવો વગેરે વખતે દર્દીને સઘડી સળગાવીને આ બાથ આપવો સલાહકાર થઇ પડે છે, નહિ તો પરિણામ માઠું આવવા પામે છે. એના સંબંધમાં થોડીક સાધારણ સમજની ઘણી જરૂર છે.

ગરમી પગમાંની શિરાઓ(નસો)ને ફૂલાવી શરીરના બીજા ભાગોમાંથી લોહીને ખેંચે છે. વળી તે મજ્જાતંતુઓ મારફતે ચોક્કસ ઇંદ્રિયો ઉપર અસર કરી શકે છે. પગને ગરમ પાણીનો બાથ આપવાથી નીચલી જોઇતી અસર થઇ શકે છેઃ—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જ્યારે માથામાં લોહીનો જમાવ થતાં માથાનો દુઃખાવો થાય છે, ત્યારે પગને ગરમ પાણીનો બાથ આપવાથી માથાનો દુઃખાવો મટી જાય છે.

રાતે ઉંઘ આવતી ન હોય ત્યારે પણ આ ઇલાજ રામબાણ થઇ પડે છે.

છાતીને શરદી લાગતાં અથવા શ્વાસોચ્છ્વાસના માર્ગમાં લોહીનો જમાવ થતાં પગને ગરમ પાણીનો બાથ ઘણો ઉપયોગી થઈ પડે છે.

પીઠને લગતી ઇંદ્રિયોમાં લોહીનો જમાવ થવાથી પીઠમાં દુઃખાવો કે બીજી વેદનાઓ થાય છે. એવા વખતે પગને ગરમ પાણીનો બાથ આપવાથી ઘણો આરામ થવા પામે છે. કેમકે પગ પીઠને લગતી ઇંદ્રિયો સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

પરસેવો ઉત્પન્ન કરવાની મદદ આ બાથથી ઘણી સારી મળી શકે છે.

આ બાથ જુદા જુદા દાખલાઓમાં પાંચથી ત્રીસ મિનિટ સુધી આપવો જરૂરી છે.

× × × ×

છૂટથી પાણી પીઓ

ન્યુયૉર્ક સ્ટેટ ડિપાર્ટમેન્ટ ઑફ હેલ્થ તરફથી દરેક માણસને મજબૂત ભલામણ કરવામાં આવે છે કે, તમો તમારી તંદુરસ્તી જાળવવા માગતા હો તો દરરોજ છ પવાલાં જેટલું પાણી પીવો. આવીજ સલાહ ઘણાક પ્રખ્યાત તબીબોએ પણ આપી છે.

આ ઇલાજ સાદો, સુતરો અને કાંઇ પણ ખર્ચ વગરનો છે; તેથીજ લોકો ઇલાજની અગત્ય અને કિંમત સમજતા લાગતા નથી. દરરોજ કડકે કડકે છ પવાલાં જેટલું પાણી પીવું તંદુરસ્તીની જાળવણી માટે શાથી જરૂરી છે તે જાણવાની જરૂર છે. જે ખોરાક આપણે ખાઇએ છીએ તેને પાણી નરમ બનાવે છે, જેથી તે ખોરાક ઘણી સહેલાઇથી પચન થઇ શકે છે અને આંતરડાંમાં પણ ચૂસી લેવાય છે. પૂરતું પાણી પીવાથી જઠરરસ એટલો પાતળો બને છે કે તે ખોરાકની દરેક રજકણને પહોંચી વળે છે અને તે ઉપર પોતાનું કાર્ય કરી બતાવે છે. પૂરતું પાણી પીવાથી લોહી અને રસ પાતળાં અને નરમ બનવાથી શરીરમાંની પાતળી ચામડી જે જીહીલ્લીના નામે ઓળખાય છે, તે હવાયલી રહે છે.

પૂરતું પાણી પીવાથી શરીરના જુદા જુદા ભાગને ગરમીની વહેંચણી મળી શકવાથી અને પરસેવા મારફતે ફાલતુ એટલે વધારાની ગરમી બહાર કાઢી શકાવાથી શરીરનું ગરમી ઠંડીનું યોગ્ય પ્રમાણ રહી શકે છે.

આપણને ગરમ રાખવાની અને કામ કરવા તથા હીલચાલ કરવાની શક્તિ આપવાને જે ખોરાક આપણા શરીરમાં બળવા પામે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે, તે જેમ કોલસો રાખ ઉત્પન્ન કરે છે તેમ રદ્દી ચીજની ઉત્પત્તિ કરે છે. આ રદ્દી ચીજ ચામડી, ફેફસાં, ગુરદા અને આંતરડાં મારફતે બહાર કાઢવાને માટે લોહીમાં મળી જાય છે અને પાણીનો પૂરતો જથ્થો શરીરમાં દરરોજ જવાથી આ ઇંદ્રિયોને પોતાનાં કાર્યોમાં મદદ મળી શરીરમાં ઝેર જમા થતું અટકે છે.

દરેક ઇંદ્રિય અને શરીરનો દરેક ભાગ પાણી ધરાવે છે. દાંત વટીક પાણી ધરાવે છે. શરીર ૩/૪ ભાગ જેટલા પાણીનું બનેલું છે અને શરીરમાંના પાણીનું આ પ્રમાણ નિભાવી રાખવાની જરૂર છે. દરરોજ ચોક્કસ ઇંદ્રિયો મારફતે આશરે પાંચ શેર જેટલા પાણીની બરબાદી શરીરમાંથી થાય છે; અને આપણા શારીરિક યંત્રને નિયમિત રીતે ગતિમાં રાખવું હોય તો પાણીની આ ખોટ પૂર્યા કરવી જોઇએ છે. આ ખોટ માત્ર ખોરાક ખાવાથી પૂરી શકાતી નથી, જેથી બાકીની ખૂટ દરરોજ છૂટથી પાણી પીવાથી પૂરી શકાય છે.

જેઓ પાણી જેવી કુદરતની બક્ષીસનો ઘટતો અને જોઇતો ઉપયોગ પોતાની તંદુરસ્તી માટે કરતા નથી તેઓ માથાના દુખાવાથી અને અપચાથી દુખી રહે છે. એટલા માટે જેઓએ દરરોજ પુરતું પાણી પીવાની ટેવ પાડી નહિ હોય તેઓએ પાણી પીવાનું આજથીજ શરૂ કરવું. સવારથી તે એકેક પવાલુ પીતા રહી જમવાના સમય અગાઉ બે યા ત્રણ પવાલાં માફકસરનું પાણી પીવું એ બેઠાડુ માણસ માટે તો તંદુરસ્તીને ઘણુંજ લાભકારક છે. આથી હોજરીને પોતાનું નિયમિત કાર્ય બજાવવાની મદદ મળે છે. બાકીનાં ચાર પવાલાં પાણી તમો બિછાને જાઓ ત્યાંસુધીના વખતમાં પૂરાં કરશો તો હોજરી અને આંતરડાંમાંનો કચરો બહાર નીકળી જવા સાથે કાળજું, ગુરદા અને ચામડીને પોતાની ફરજોની બજાવણીમાં જોઇતું બળ મળી શકશે. ખાણું લેતી વખતે પાણી પીવું કે નહિ તે માટે તબીબોમાં મતફેરી જોવામાં આવે છે; પણ જમવા અગાઉના સમયમાં પાણી પીવું નુકસાનકારક નથી.

(દૈનિક "હિંદુસ્થાન"માં લખનાર એફ. ડી.)

દૂધનો ઉપયોગ કેમ કરવો ?

જેઓને ત્યાં દૂધનો જથો વધી પડે છે તેઓ તેનો ઉપયોગ કેમ કરવો તે તેઓ સમજી શકતાં નથી. આપણા લોકો દૂધને એક જાતના પીણાતરીકે ગણે છે, પણ ખરી રીતે તો દૂધ પીણું નથી પણ એક જાતનો ઉપયોગી ખોરાક છે. જેમ ખોરાકને ચાવી ચાવીને ખાવાની જરૂર છે, તેમ દૂધને બહુજ ધીમે ધીમે તથા થોડે થોડે ચૂસી ચૂસીને તથા મુખમાં ખૂબ મમરાવીનેજ ગળે ઉતારવાની જરૂર છે. દૂધને એકદમ ગળામાં રેડી દેવાથી તો તે લાભ કરવાને બદલે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સામું નુકસાન કરે છે, તેનો સબબ નીચે મુજબ છેઃ-

દૂધમાંનું કેસીન જ્યારે જઠરરસના પ્રવાહીના એસીડ સાથે સંબંધમાં આવે છે, ત્યારે તે બંધાઈ જાય છે અને તેના ગાંગડા બને છે. અગર જો દૂધ એકદમ ગટગટાવી જવામાં આવે તો દૂધના વધુ મોટા ગાંગડાઓ બને છે કે જે હોજરી પચાવી શકતી નથી અને જઠરરસ પ્રવાહી દૂધના બંધાયેલા નાના ગાંગડાઓ સાથે ઘણી સહેલાઇથી મળી જાય છે. માટે દૂધ થોડે થોડે તથા ધીમે ધીમે ચૂસી ચૂસીનેજ પીવાની જરૂર છે. કેમકે એવી રીતે પીવાથી પેટમાં જવા પછી તેના બંધાયેલા બારીક ગાંગડાઓ બને છે.

વૈદકની ઘરગતુ સૂચનાઓ

૧-આખા ઘઉં આપણા શરીરને જોઇતી દરેક ઉપયોગી ચીજ ધરાવે છે. પ્રોટેન, કાર્બો હાઇડ્રેટ્સ અને ખનીજ નિમકનું પૂરતું પ્રમાણ તેમાં હોય છે; પણ સાંચાના દબાણ અને ગરમીને લીધે આ ઉપયોગી તત્ત્વો નીકળી જાય છે.

૨-પકાવ્યા વગરના (કાચા) ખોરાકો વગેરે ઉપર પકાવેલા ખોરાક કરતાં વધુ સૂક્ષ્મ જંતુઓ હોય છે, એટલા માટે કાચા ખોરાકો ખાવાના ઉપયોગમાં લીધા અગાઉ તેમને પાણીથી ધોઇ બરાબર સાફ બનાવવા જોઇએ. તંદુરસ્તીની સલામતી માટે આવા ખોરાકોને ઉકળતા પાણીમાં અથવા તો પીઓકસાઇડ ઑફ હાઇડ્રોજનના પાંચ ટકાના સોલ્યુશનમાં થોડીક મિનિટ સુધી બોળી રાખવા જોઇએ.

૩-જેઓ પોતાના હાથને સ્વચ્છ કર્યા વિના ગાયભેંસનું દૂધ દોહવે યા જે બબર્ચી પોતાના શેઠ-શેઠાણી માટેનું ખાણું હાથ સ્વચ્છ કર્યા વગર પકવે છે તેઓ અનેક કીસમનાં દર્દોનું મૂળ થઇ પડે છે.

૪-જેઓ ટાઇફોઇડ તાવથી બચી ગયા હોય તેઓએ ઉકાળેલું પાણી લાંબી મુદત સુધી પીવાનું ચાલુ રાખવું.

૫-પુષ્ટ બનવા માટે ચરબીનો કે માંસનો ખોરાક ખાવો અવશ્યનો નથી. સ્ટાર્ચ અને ખાંડનો ખોરાક ખાવાથી ચરબી શરીર પોતે પેદા કરે છે.

વાસણો કેવાં વાપરવામાં તંદુરસ્તીની સલામતી છે?

હાલમાં અમેરિકનોએ એક અગત્યનો સવાલ ઉભો કર્યો છે કે, રાંધવા કે ખાવાપીવા માટે કયી બનાવટનાં વાસણો વાપરવામાં તંદુરસ્તીની સલામતી જળવાયલી છે. તેઓ સત્તાવાર રીતે કહે છે કે, એ તરફ તાંબા, પિત્તળ અને કલાઇવાળાં નહિ પણ બીજા પ્રકારનાંજ વાસણો વપરાય છે તે દરેક પ્રકારનાં વાસણોમાં નુકસાન રહેલાં છે. ઇનેમલનાં વાસણો માટે એવી ફરિયાદ કરવામાં આવે છે કે, તેઓ વપરાતાં તેમાંની કાંકરીઓ છૂટી પડી હોજરીમાં પ્રવેશ કરતી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હોવાથી એપેન્ડેસાઇટીસ જેવો રોગ ઉત્પન્ન થવા પામે છે.

નીકલની કોરવાળાં વાસણોને પણ બીનસલામતીભર્યાં વાસણોની ટીપમાં મૂકવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં હાલમાં એલ્યુમીનિયમનાં વાસણો ઘણાં વપરાય છે, પણ તબીબોએ શોધી કાઢ્યું છે કે, એલ્યુમીનિયમ અને જસતની ભેળવાળાં વાસણો રાંધવાનાં વાસણોતરીકે બહુ નુકસાનકારક છે. લોખંડ અને સ્ટીલનાં વાસણો ઝટ કટાઈ જાય એમ છે. આ કાટ માણસજાતની તંદુરસ્તી માટે ઘણો નુકસાનકારક થઇ પડે છે. એક તબીબ મટોડીનાં વાસણો જેને અંગ્રેજો 'અર્ધનવેર'ના નામે ઓળખે છે તેને કાંઇક સલામતીભર્યાં ગણે છે. તોપણ તેને માટે પણ ખાસ સંભાળની અવશ્ય જરૂર વિચારવામાં આવે છે. જે મોટી ખરાબી સમાયલી છે તે જુદી જુદી કીસમનાં વાસણોને ચળકાટ આપવાની બનાવટમાં છે. સીસાની ગઝીંગથી સીસાનું ઝેર હોજરીમાં જવાનો મોટો ભય રહે છે. આ કામ કરનારા કામદારોની સલામતીમાં પણ મોટો ભય રહે છે.

હવા, પાણી, ખોરાક અને કસરત

શારીરિક કસરત લેવાની જરૂર તો દરેક વાંચનાર જાણતોજ હશે, પણ શારીરિક કસરત કેમ લેવી જોઇએ અને તેથી શા લાભો છે તે સમજવાને થોડાઓજ શક્તિવાન હશે. શામાટે શારીરિક કસરત ઉપર તંદુરસ્તી અને જીંદગી આધાર રાખે છે? અગર જો આપણે આપણા શરીરના સ્નાયુઓની ખીલવણી કરવા માટે દરકાર નહિ કરીએ તો તેની સજાતરીકે કુદરત તરફથી આપણે દુઃખદરદો શામાટે ભોગવવાં જોઇએ તેને લગતો જવાબ હું જેમ બને તેમ ટુંકામાં આપવાની કોશીષ કરીશ.

આપણાં શરીરને તંદુરસ્તી અને સુખાકારી માટે ઘણી ચીજોની જરૂર છે, પણ તેને જે ચીજોની ખાસ જરૂર છે તે તો હવા, પાણી, ખોરાક અને કસરત છે. કોઇ પણ શખ્સ હવાના આશીર્વાદ વગર જીવી શકે નહિ. તે પાણી વગર તો વધતા ઓછા દિવસો જીવી શકશે અને ખોરાક વગર એક કરતાં વધુ દિવસ જીવી શકશે. વળી પૂરતી શાંત ઋતુનાં તે કપડાં અથવા છાંયડા વગર પણ જીવી શકે છે; તેમ શારીરિક કસરત વગર પણ જીવી શકાય છે, પણ એમ કરનારાઓ કુદરતનો કાયદો કેમ તોડે છે તે હું હવે કહીશ.

હોજરીનું 'મિશન' (પવિત્ર કામ) નવા લોહીની ઉત્પત્તિ માટે જીવન તૈયાર કરવાનું છે. હું મારા વાચકોને અગાઉ લંબાણથી સમજાવી ગયો છું કે, ઓકસીજન જેમાં લોહીની રદ્દી ચીજો બળી જાય છે, તે ઓકસીજન હવા દમમાં લેવાથી ફેફસાંમાં લોહી સ્વચ્છ બને છે. આ પછી હૃદય શરીરમાંથી સ્વચ્છ લોહી ખેંચવાનું કામ બજાવે છે. આ ક્રિયાને 'લોહીનું ફરવું'ના નામથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઓળખવામાં આવે છે. શરીરમાં લોહીના ફરવાથી શો લાભ થાય છે તે જાણવાની જરૂર છે. એટલું તો ચોક્કસ છે કે, શરીરનો દરેક ભાગ કોઇ પણ પળે નબળો પડી નાશ થઇ જવાનો સંભવ છે. હોજરી અને ફેફસાંઓથી ચૈતન્ય પામતું લોહી અને હૃદયથી શરીરમાં ખેંચાતું લોહી શરીરના દરેક બારીકમાં બારીક ભાગમાં ફરી વળે છે અને તે માણસોને જીવવાની શક્તિ બક્ષે છે.

જીંદગીનો પાયો શરીરનાં છિદ્ર છે. માણસોની શારીરિક રચનામાં એ સર્વથી વધુ બારીક ભાગ છે. છિદ્રથી શાખા બને છે, શાખાથી તંતુ બને છે અને એ છિદ્રોથીજ સ્નાયુઓ, મજ્જાતંતુઓ, ચામડી, વાળ, નખ, હાડકાં, દાંત અને શરીરના બીજા સઘળા ભાગો જીવતા રાખી શકાય છે. શરીરના સ્નાયુઓને ચપળ રાખવા માટે કસરતની જરૂર છે. કેમકે સ્નાયુઓને જોઇતી કસરત આપવાથી-હદથી જ્યાદે નહિ-હવા દમમાં લેવાને ફેફસાંને શક્તિવાન બનાવે છે. ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ છે કે, શરીરની નસો મારફતે જે લોહી ફેફસાંમાં પાછું ફરે છે તે નસો બ્લુ છાંટો દેખાડે છે. એનો સબબ એ છે કે, એ નસોમાંથી વહેતું લોહી અસ્વચ્છ હોય છે. જ્યારે આ લોહી ફેફસાંમાં પાછું ફરે છે ત્યારે તે હવાને ગળી જાય છે અને ઓકસીજન જે હવામાં રહેલું છે તે ગલીચીને બાળી નાખે છે. ઓકસીજનથી સ્વચ્છ બનેલા અને હોજરીથી તૈયાર થતા જીવનથી શુદ્ધ અને પુષ્ટ બનેલા લોહીને ફરીથી શરીરમાં મોકલવામાં આવે છે તે એટલાજ માટે કે, તે નાશ થયેલાં છિદ્રની જગ્યા પૂરી શકે.

× × × ×

શરીરને ઘટતી હદમાં કસરતની જરૂર એટલા માટે છે કે જેથી જીવન સાથે લોહી પૂરૂં પાડી શકાય. હોજરીના સ્નાયુઓને પોતપોતાની ફરજ બજાવવાની પૂરતી શક્તિ આપી શકાય અથવા શરીરમાંના જે ભાગો શરીરમાં લોહી લઇ શકે છે તેઓને પોતાની મરામત કરવાની તક મળી શકે છે. એ ઉપરાંત ખોરાક હજમ કરવાને મદદ કરનારી ગ્રંથિઓને પણ તેઓની ફરજ બજાવવામાં મોટી મદદ મળી શકે છે.

હૃદય સ્નાયુઓનો એક મોટો જથો છે. જ્યાંસુધી જીંદગી બંધ થતી નથી ત્યાંસુધી તે હૃદય પોતાનું કામ બંધ કરતું નથી. જ્યારે એક ઇંદ્રિય ઘણા સ્નાયુઓની બનેલી હોય ત્યારે તેઓની ખીલવણી હમેશ થતી રહેવી જોઇએ છે. હૃદયને કંટાળો ઉપજે તેટલી હદે તેને મહેનત આપવી જોઇતી નથી.

ઉંડા દમ લેવા સાથેની કસરતનું પરિણામ આ પ્રમાણે જોતાં ઘણું સારૂંજ આવે છે. હૃદયની ઇંદ્રિય જે ઘણી ઉપયોગી અને ઉંચી સેવા બજાવનારી છે તેને શારીરિક કસરતથી ઘણો ઉંચો ખોરાક મળવા પામે છે. કસરતથી ફેફસાંઓને સ્વચ્છ હવા પૂરી પાડી શકાય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે, જે લોહીમાંની રદ્દી–મુવેલી–ચીજો બાળી નાખવા માટે ઘણી જરૂરી છે. શરીરની કસરતથી વળી સ્નાયુને અને હોજરીમાંનો ખોરાક હજમ કરવાના યંત્રને મજબૂતી મળે છે, અને આ કારણે હોજરીથી પોતાની ફરજ ઘણીજ અસરકારક રીતે બજાવવાનું બની શકે છે.

આ ઉપરથી વાચકો જોઇ શકશે કે, સ્નાયુઓના વપરાશથી તેઓમાંની મુરદાલ ચીજોનો નાશ થાય છે અને ફરીથી ચૈતન્ય મેળવનારૂં લોહી નવી અને વધુ સારી ચીજો શરીરને પૂરી પાડે છે. માટે દરેક રીતની યોગ્ય કસરતથી સ્નાયુઓને પોતાની શક્તિ વધારવાની તક મળે છે. પણ એટલું યાદ રાખવું કે, શરીરને હદ ઉપરાંતની કસરતથી તો નુકસાનજ થાય છે. કસરત દરમિયાન હૃદયમાં ધબકારા થવા પામે અથવા દમ લેવામાં અડચણ માલમ પડે તો તુરત સમજી લેવું કે, હૃદય અને ફેફસાંઓને હદ ઉપરાંત કસરતથી થકવી નાખવામાં આવ્યાં છે.

હવા અને શ્વાસ

આ તો ચોક્કસ છે કે, જે બાબત ઉપર હાલની તબીબીવિદ્યા હાંસલ કરનારા તબીબો અને આગલા તબીબીવિદ્યા જાણનારાઓ વચ્ચે એકમતી જોવામાં આવે છે તે હવા–ચોખ્ખી હવા–છે. જેમ વધુ તાજી અને સ્વચ્છ હવા દમમાં લેવામાં આવે, તેમ તંદુરસ્તીને લાભ થઇ શકે છે; પણ આ એકમતી ચોકકસ હદમાંજ આવી અટકી છે. કેમકે હાલમાં આગળ અને આગળ વધતી જતી તબીબી સાયન્સના તબીબો હવાના સંબંધમાં એવો મત ધરાવે છે કે, જ્યારથી ઇન્સાન આ દુનિયામાં જન્મ લે છે તેજ પળથી તેને દર પળે અને સઘળી જગોએ પુષ્કળ સ્વચ્છ હવાની ઘણી મોટી જરૂર છે; અને બહારની સ્વચ્છ હવા ઘરમાં દાખલ કરવાલાયક છે, એટલુંજ નહિ પણ તે દરેક વખતે, દરેક બાબતમાં અને દરેક દર્દ વેળાએ બહુ જરૂરી છે.

શરદી લાગવાની બીકથી બહારની હવાને ઓરડામાં દાખલ થતી અટકાવી રાખવાથી બિમારીમાં સામો વધારો કરવામાં આવે છે. એનો સબબ શો તે અત્રે સમજાવવાની ખાસ જરૂર છે.

હવા એક રીતે જોતાં આપણો સર્વથી અગત્યનો ખોરાક છે. નકકર ખોરાક વગર આપણે અઠવાડીઆંઓ જીવી શકીએ છીએ, પાણી વગર ઘણાક દિવસો સુધી જીવી શકીએ છીએ; પણ હવા વગર તો માત્ર થોડીજ મિનિટ જીવી શકીએ છીએ. ઉંડો સંપૂર્ણ શ્વાસ સઘળી વખતે સર્વથી વધુ અગત્યનો છે. કારણકે તેથી પેટમાંના પડદા અને છાતીની સ્નાયુવાળી દિવાલને સંપૂર્ણ કસરત મળે છે.

રાતની હવા

અગત્યની બાબત જે "રાતની હવા" અથવા 'હવાયેલી કે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઠંડી રાતની હવા' છે અને જેની સામે આપણા દેશીઓ કાંઇક અજબ અભાવ ધરાવે છે તેના સંબંધમાં બોલવું હું વાજબી માનું છું. આ અભાવ માત્ર આપણા અભણ દેશીઓમાંજ નહિ પણ કેળવણી પામેલાં નર-નારીઓમાં એવો તો મજબૂત જડ ઘાલી બેઠો છે કે તેને જડમૂળથી ઉખેડી નાખવા માટે ઘણાંક વર્ષો જોઇશે. રાત્રિની હવાના સંબંધમાં ડૉ૦ ડેન્સમોરનો મત ઘણોજ જાણવા-જોગ છે, જે હું હવે પછી રજુ કરીશ.

હાલની તબીબીવિદ્યાએ ઘણી સારી સત્તાથી સાબીત કર્યું છે કે, ૨૪ કલાકની હવામાં રાત્રિની હવા સર્વથી વધુ સ્વચ્છ છે. રોશની પછી અંધકાર કેવી રીતે હવાની સ્વચ્છતા ઉપર માઠી અસર કરી શકે તે સમજી શકાતું નથી. તેની રચનામાં અલબત્ત, કાંઇ ફેર થતો નથી, અને એમ ચોક્કસ હોવાથી રાત્રિની હવા સામે જે વિરુદ્ધતા જડ ઘાલી બેઠી છે તે એ છે કે, દિવસની હવા કરતાં (૧) તે વધુ ઠંડી છે અને (૨) તે વધુ હવાયલી છે.

હવે આપણે આ બંને વાંધાઓની તપાસ લઇશું.

(૧) ધારો કે, રાત્રિની હવા લગાર વધુ શરદીવાળી છે તો તેથી થયું શું?

ગરમીનો ઘટાડો માત્ર થોડી ડીગ્રીનો હોય છે. અને કદાચ વધુ પણ હોય તો તેથી નુકસાન શું? શું શિયાળામાં દિવસની હવાની ટેમ્પરેચર વસંતઋતુની રાતની હવા કરતાં ઉનાળામાંની હવાને બાજુએ રાખતાં વધુ શરદ હોતી નથી? અને વળી શિયાળા-માં હવામાં થતા ઘણા વધુ સખ્ત અને ઓચિંતા ફેરફારોની આપણને શું ટેવ પડી ગઇ નથી? શું ઠંડા દેશોમાં ગરમીવાળાં મકાનો છોડી થીજાઈ જતી આબોહવામાં આપણે બહાર નીકળતા નથી? ઘણાકોને આ જાતના ઓચિંતા ફેરફારનો ખ્યાલ આવી શકતો નથી. કેમકે તે વખતે સૂર્યપ્રકાશ તો માલમ પડે છે. લોકો તો એમજ સમજે છે કે, તે રાત્રિની હવા સારીજ હોતી નથી અને તેથી ફાયદાકારક હોતી નથી. આ ખ્યાલ કરનારાઓ કેવા હાંસીને પાત્ર ગણાય છે તેનું તેઓને ભાન વટીક હોતું નથી.

(૨) રાત્રિની હવા વિરુદ્ધની એક દલીલ એવી આગળ કરવામાં આવે છે કે, તે ભીનાશવાળી છે. આ ખોટો ખ્યાલ લગભગ જ્યાં ત્યાં જોવામાં આવે છે. તબીબો સારી પેઠે જાણે છે કે, નાક અને ગળાનું ચીકણું અસ્તર જેને તબીબો "મ્યુકસ લાઇનિંગ" તરીકે ઓળખે છે તેને કુદરત તરફથી જાણી જોઇને ભીનાશવાળું બનાવવામાં આવ્યું છે-તે એટલાજ માટે કે દમમાં લેવામાં આવતી હવાની દરેક રજકણ, ફેફસાંને તે જઇ મળે તે પહેલાં તેને સંપૂર્ણ રીતે ભીનાશવાળી બનાવવામાં આવે છે, અને કોઇ પણ હવા જે કુદરતના હાથ વડે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સંપૂર્ણ ભીનાશવાળી બનાવવામાં આવતી નથી તે તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં ફેફસાંઓને પહોંચી શકતી નથી.

એક પ્રખ્યાત તબીબ સારી સત્તાથી કહે છે કે, ઠંડી સ્વચ્છ હવા કોઇ પણ દર્દમાં મુદ્દલ વધારો કરી શકતી નથી. ઠંડી અથવા ભીનાશવાળી કે રાત્રિની હવા સામેનો અભાવ કુદરતને નહિ પીછાણવાને લીધે હોય છે.

આ ઉપરથી ખુલ્લું માલમ પડી આવે છે કે, આ દુનિયામાં અને ખાસ કરી આપણા દેશીઓમાં કેટલા હજારો જાનો અકાળ મોતે–એટલે કે પોતાની કે પોતાની આસપાસનાઓની ભૂલ, ખોટી બીક વગેરેના કારણે મરણ પામતા હશે?

માથાના વાળને લગતાં દર્દો

આપણે જોઇએ છીએ કે, જંગલમાંના હેવાનો જેઓ નડતર વગરની કુદરતમાં વસે છે તેઓનું માથું બાલ વગરનું બોડકું હોતું નથી કે વાળ સફેદ થઇ જતા નથી, એવીજ સ્થિતિ દુનિયાના ઘણા દૂરના ભાગોમાં વસતાં માણસોની પણ જોવામાં આવે છે.

કુદરતે નિર્માણ કરેલી જીંદગી માણસો તરફથી ગુજારવામાં આવે તો વાળ ખરી પડતા અટકે છે. આ ખરૂં છે કે, શરૂઆતમાં વાળ ખરવાનું ઘણું વધી પડે છે, પણ તે પછી તે ખૂબસુરત બને છે; એટલુંજ નહિ પણ જે ભાગ વાળ વગરનો બોડકો હોય તે ભાગ ઉપર વાળ આવવા માંડે છે. સફેદ વાળથી પણ દૂર રહી શકાય છે અને બુઢાપામાં સફેદ વાળ કુદરતી રંગમાં બદલાઈ જાય છે.

કુદરતી 'બાથ' ઉપરાંત વાળને વારંવાર ભીંજવી તેને સૂકવી નાખવામાં ઘણો ફાયદો સમાયલો છે; પણ માથા માટે વરસાદનું પાણી ઘણું લાભદાયક થઇ પડે છે. માથાની ચામડી સ્વચ્છ બનાવવા માટે મટોડી ઘણી કિંમતી થઇ પડે છે, પણ તે તરફ કોઇનું લક્ષ ખેંચાતું નથી. બોડકાં માથાં ઉપર વાળ લાવવા માટે મટોડી ખાસ જરૂરી છે.

માથાના વાળ માટે સ્ત્રીઓને સલાહ

સ્ત્રીઓએ પોતાના માથાના વાળ કદી પણ કપાવવા જોઇતા નથી. તેઓએ વળી પોતાના વાળને મજબૂત રીતે જકડીને બાંધવા પણ જોઇતા નથી. સ્ત્રીઓને મારી મજબૂત ભલામણ છે કે, તેઓએ પોતાના માથાના વાળ ઢીલા ચોટલામાં રાખવાથી તેની ઘણી સારી રીતે જાળવણી થઇ શકે છે. એ કરતાં વધુ ફાયદો વાળ છૂટા એટલે બાંધ્યા વગર રાખવામાં સમાયેલો છે. કામ કરતી વખતે માથાના વાળને રીબનથી ઘણા ઢીલા બાંધી રાખવાથી સ્ત્રીઓના માથાના દુખાવાની ફરિયાદ ઘણે દરજ્જે દૂર થઇ શકશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સઘળી જાતનાં તેલ, પોમેટમ વગેરેને માથાના વાળથી દૂરજ રાખવામાં વાળની સલામતી જળવાઇ રહે છે.

ઉઘાડે પગે ફરવામાં શા લાભો છે?

ઉઘાડે પગે ફરવામાં શું ખરેખર લાભો સમાયલા છે? આ સવાલનો જવાબ એક જર્મન તબીબે આપ્યો છે તે મારા વાચકો માટે જાણવા જોગ થઇ પડશે.

એમાં તો કશો શક નથી કે, જીંદગી ગુજારવાના સુધારાએએ આપણી તંદુરસ્તીનો ઘણો મોટો ભોગ લીધો છે, જેનો ખ્યાલ ભાગ્યેજ ફેલાયલો હશે. ગામડે રહેનારાંઓ શહેરમાં રહેનારાંઓ કરતાં તંદુરસ્તીમાં ઘણાં ચઢિયાતાં હોવાનો સબબ ત્યાં સુધારાના નામે અકુદરતી જીંદગી ગુજારવામાં આવતી નથી. એક તબીબ કહે છે કે, બૂટ આપણા પગનો અકુદરતી પોશાક છે. બૂટથી લોહી વગરના, ઠંડા અને મરણ જેવી સ્થિતિએ પહોંચેલા પગો ઉઘાડા રાખવાથી એટલે કે ઉઘાડે પગે-ઘરમાં યા ઘરની બહાર-ચાલવાથી તેમાં લોહી આવે છે, ગરમી આવે છે અને તેને નવી જીંદગી મળે છે. ઉઘાડે પગે ચાલવાથી શરીરમાં લોહી માટેનો માર્ગ નિયમિત બને છે અને મગજમાં લોહીનો જમાવ થતો અટકે છે. એમ થવાથી જીંદગીની નવી ખુશાલી, આસુદગી અને જોર મળવા સાથે શર્દી, દુઃખદર્દો અને જીંદગીની બીજી આફતોની સામે થવાની શક્તિ હાંસલ કરી શકાય છે, જેથી માણસો પોતાને સુખી સમજે છે.

જેઓ સહેજમાં ગભરાઇ જતા હોય યા ઉશ્કેરાઇ જતા હોય કે જેમના મગજ ઉપર ભારે દબાણ કે બોજો પડયો હોય તેઓને ઉઘાડે પગે ચલાવવાથી ધારેલી અસર થઇ શકે છે.

આપણા બાપદાદાઓ જેઓ સાદી જીંદગીને પસંદ કરનારા હતા અને જેઓ ઉનાળામાં તેમજ શિયાળામાં ચંપલ ઉપરજ ફરતા હરતા અને ઘણાકો તો સમુળગા ઉઘાડે પગે ફરતા તેઓને કદી પણ શર્દી લાગુ પડતી નહિ. તેઓ કદી પણ બીકણ બનતા નહિ, કદી ગભરાઇ જતા નહિ અને કદી દિવાનાપણું કે આપઘાત વગેરેની ખરાબીને વશ થતા નહિ. અર્ધા કે આખા પગના બૂટોમાં પગને દાબી ચાંપી રાખવાના સુધારાને ફિઝિયોલોજિસ્ટો એક જાતનું જંગલીપણું સમજે છે. એક તબીબ સવાલ કરે છે કે, શું આ જંગલી ફેશનને જડમૂળથી ઉખેડી નાખવાની કોઇ પણ પુરુષ કે સ્ત્રીમાં હિંમત નથી? આ તબીબો કહે છે કે, પોતાના ઓરડાઓમાં કે બાગબગીચામાં અને વધુ હિંમત હોય તો ઘરોની બહાર ઉઘાડે પગે ફરવામાં તંદુરસ્તીને ઘણો મોટો લાભ થવા પામે છે.

ઉઘાડા પગે ચાલવાથી પગને ઉજાશ અને હવા મળી શકે છે,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એટલુંજ નહિ પણ પગો માટી સાથે સીધા સમાગમમાં આવવાથી તંદુરસ્તી પથ્થર જેવી બને છે. ઘાસમાં ઉઘાડે પગે ચાલવાથી તંદુરસ્તીને મોટો લાભ થવા પામે છે.

ભીના ઘાસ અથવા ભીનાશવાળી જમીન ઉપર ઉઘાડે પગે ચાલવું, સૂકી જમીન ઉપર ચાલવા કરતાં ઘણું વધુ સારૂં છે. ભીની માટી ગરમીનો સર્વથી ઉત્તમ 'કંડકટર' યાને ઉષ્ણતાવાહક છે. સવારનો પહોર કે જે વખતે સૂર્ય પોતાના પહેલાં સોનેરી કિરણો જમીન ઉપર નાખે છે તે વખતે ઉઘાડે પગે ચાલવું એ એક ઉત્તમ કુદરતી મોજ થઈ પડે છે. અલબત્ત, ઉઘાડે પગે ચાલ્યા પછી પગને ધોઇ નાખવા જોઇએ છે, પણ સૂકવવા જોઇતા નથી.

જઠરરસ અને તેનો ઉપયોગ

મારા વાચકો ! વખતોવખત જઠરરસ માટે તમારી આગળ મારે બોલવું પડે છે. એ જઠરરસ જેને તબીબો તરફથી 'જેસ્ટીક જયુસ' ના નામે ઓળખવામાં આવે છે તે વિષે હું આજે કાંઇક ટુંકમાં બોલવા માગું છું. જઠરરસ એક જાતનો પ્રવાહી છે, જે ગંધરહિત, સ્વચ્છ અને પારદર્શક છે. તેનો સ્વાદ ખારો અને ખાટો હોય છે. એનું કામ ખોરાકને પાચન કરવાનું છે. તે ખોરાકને ગાળી એકરસ કરે છે. તે ખોરાકને સડવા દેતો નથી. તેની ખુબી દુર્ગંધનો નાશ કરવાની છે. મીઠું, મરી વગેરે મસાલો હોજરીમાં જવાથી જઠરરસ મોટા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય છે, બરફ થોડો ખાવાથી જઠરરસ વધારે નીકળે છે, પણ તે ઘણો ખાવાથી જઠરરસ ઓછો થઇ જાય છે.

જઠરરસને બહાર કાઢી તેને ૯૮° (ફે૦) માં રાખવામાં આવે અને તેની અંદર અનાજ મૂકવામાં આવે તો તે ધીમે ધીમે નરમ થઇ એકરસ થઇ જાય છે. આ રસને 'ચાઇમ' કહેવામાં આવે છે, જે ઘટ્ટ ચીકાશવાળા વિચિત્ર પ્રકારના શ્વાસવાળો હોય છે, અને તેનો રંગ ખોરાક પ્રમાણે ભાત ભાતનો હોય છે. તેમાં પાચન થયેલો કે નહિ પાચન થયેલો ભાગ મિશ્ર બનેલો હોય છે. ખોરાક કેટલી ઝડપથી પાચન થઈ શકે તેનો આધાર તેની સ્થિતિ અને જાતિ ઉપર રહેલો છે. ચવાયેલો અને નરમ પદાર્થ જલદી પચે છે, જ્યારે બરાબર નહિ ચવાયેલી કે કઠણ વસ્તુને પચન થતાં વધુ વખત લાગે છે. જે ખોરાક જલદી પચી શકે તે ખોરાકમાં વધુ શક્તિ હોય એમ માનવું મૂર્ખાઈભરેલું છે. ચોખા જલદી પચી શકે છે, પણ તેમાં શરીરને શક્તિ આપવાનું તત્ત્વ ઘણું ઓછું હોય છે. જે ખોરાકથી લોહી વધુ દરજ્જે બને છે, તે ખોરાક વધુ પોષણ કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. જઠરરસમાં પાચન થતાં બાકી રહેલા ખોરાકનો કેટલોક ભાગ આંતરડાંમાં પચે છે, જ્યાં પાચન કરનારાં જુદાં જુદાં સાધનો હોય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વાઇટેસીન્સ ક્યાં ક્યાંથી મળી શકે છે?

કોઈ પણ પદાર્થને તાપ લગાડી સૂકવવાથી કે રાંધવાથી વાઇટેમીન્સનું તત્ત્વ નાશ પામે છે. સઘળાં અનાજો તથા બીયાં જેનો ઉપયોગ ખોરાકતરીકે થતો હોય તેમને છુંદીને અથવા દળીને આખા ઉપયોગમાં લેવાથી વાઇટેમીન્સ ઘણા સારા જથ્થામાં મળી શકે છે. 'આખા ચોખા' તથા 'આખા ઘઉં' તેને કહેવામાં આવે છે કે જેમાંથી થુલું અને છોડાંઓ કાઢી નાખવામાં આવતાં નથી. કેમકે આ છોડાંના પડમાં વાઇટેમીન્સ મળી આવવા ઉપરાંત માંસ બનાવનારાં તત્ત્વો, જુદા જુદા પુષ્ટિકારક ખારો વગેરે મળી આવે છે. પટેટાની છાલના હેઠલા ભાગમાં વાઇટેમીન્સ રહેલું હોવાથી તેનો પૂરેપુરો લાભ મેળવવો હોય તો પટેટાને આખા બાફીને કે ભુંજીને છાલ કાઢી નાખી ઉપયોગમાં લેવા. પટેટામાં લોહી સાફ કરનારાં તત્ત્વો છે, પણ તેમાં માંસ ઉત્પન્ન કરનારૂં તત્ત્વ પ્રોટીડસ નહિ હોવાથી જાડા માણસને તે વધુ જાડો બનાવતા નથી. પટેટાને બાફી યા ભુંજીને દૂધ સાથે ભેળીને તેનું પુડીંગ બનાવી ખાધાથી પાતળા આદમીઓ સહેલાઇથી જાડા બને છે.

વાઇટેમીન્સ બદામમાં પણ મળી આવે છે, પણ તે તેની છાલની હેઠળ મળી આવે છે. બદામને બાફવાથી વાઇટેમીન્સનું તત્ત્વ ઉડી જાય છે. માટે બદામને ઠંડા પાણીમાં રાતે ભીંજવી સવારે નરમ બનેલી છાલ કાઢી નાખી એમ ને એમ પીસી દૂધમાં નાખી ઉકાળીને તેનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરને ઘણી સારી શક્તિ આવી શકે છે. હાથે દળેલા અને યંત્રોથી દળેલા આટા વચ્ચે ઘણો મોટો તફાવત રહે છે. હાથે દળેલા આટાની રોટલી કે પાઉં મીઠાં અને સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, તેમજ પૌષ્ટિક પણ છે. પથ્થરની ઘંટીથી દબાયલા આટામાં તેનાં તમામ પૌષ્ટિક તત્ત્વો જળવાઇ રહે છે, જ્યારે લોખંડના સાંચાના ઘસારાથી તેમાંનું કૌવતદાર તત્ત્વ નાશ પામે છે, એટલે કે વાઇટેમીન્સનાં તત્ત્વ આપણને મળી શકતાં નથી. આ સઘળાં કારણોને લીધે હાલની ઓલાદ આગલી ઓલાદ કરતાં ઘણી નબળી બનતી જાય છે. યંત્રના ઘસારાથી આટામાંના ફોસ્ફરસ, લોખંડ, સીલીકા, ચૂનો, સોડિયમ, પોટાશિયમ, ક્લોરીન, મેગ્નેશિયમ, ગંધક વગેરેનાં તત્ત્વો ઉડી જાય છે. હવે પછી એ સંબંધમાં હું કાંઇક વધુ બોલીશ.

× × × × ×

ટોપીથી કે પાઘડીથી માથાનું રક્ષણ થાય છે?

ટોપી કે પાઘડી પહેરવાથી શું ખરેખર માથાનું રક્ષણ થઇ શકે છે યા શારીરિક શાસ્ત્રતરીકે એમ કરવું શું તંદુરસ્તીને લાભ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કારક થઇ પડે છે? આ સવાલ ઘણો અગત્યનો છે અને તેની તપાસ-માં ઉતરવું જરૂરી છે.

પ્રથમ અંગ્રેજી ટોપી પહેરવાનું કારણ એવું આગળ કરવામાં આવે છે કે, માથાને ગરમ રાખવા માટે તેની ઘણી જરૂર છે. અહીં જણાવવાની જરૂર છે કે, બાલવાળા માથા સાથેના તંદુરસ્ત શખ્સોને પ્રથમ તો બાલથી જેટલી કુદરતી ગરમી મળે છે તે કરતાં વધુ ગરમીની જરા પણ જરૂર નથી. બાલથી મળતી કુદરતી ગરમીમાં ટોપી પહેરી વધારો કરવાનો એક જાતનો રિવાજ થઇ પડયો છે. આ રિવાજ માથાના દુખાવાના મૂળની જગો રાખે છે. જો માથા-ને તેના કોઇ પણ જાતના ઢાંકણથી મુક્ત રાખવાની આપણે ટેવ પાડી હોય તો ગમે તેવી હવામાં માથાને દરદ થવાની કે તેને ર્યુ-મેટીઝમની અસર થવાની કદી પણ ધાસ્તી રહી શકે નહિ.

જયારે હવા ઘણી શરદ હોય ત્યારે શરીરના જે ભાગની ખાસ સંભાળ લેવાની જરૂર છે તે આપણા કાન છે, શરીર ઉપરના ઢાંકણથી માથાને ગરમી મળે છે, એ ખ્યાલ ભેજામાંથી નીકળી જવાની ખાસ જરૂર છે. કેમકે માથાના ઢાંકણથી એવું કશું પણ કાર્ય થઇ શકતું નથી. સામું માથા ઉપરના ઢાંકણથી માથાની કુદરતી ગરમીને તેમજ જે પરસેવો નુકસાનકારક થઇ પડતો હોય તેને બાફ યા વરાળના રૂપમાં ઉડતો અટકાવવામાં આવે છે. તેના પરિણામે માથું બોડકું બને છે.

સામી તરફથી માથાના ઢાંકણની હિમાયતમાં એવું કહેવામાં આવે છે કે, સૂરજનાં કિરણો માથા ઉપર પડવાથી માથાને નુકસાન થાય છે. આ ખ્યાલ પણ ખોટો છે.

માથા ઉપર અંગ્રેજ ટોપી (હેટ) જેમ તડકામાં તેમ વરસાદ-ના બચાવતરીકે માની લઇ પહેરવામાં આવે છે; પણ જે પાણી પરસેવાના રૂપમાં આપણા માથાના ભારી અને જાડા ઢાંકણની હેઠળ જમા થાય છે અને જે સુસ્ત કે મંદ પડી ગયેલું હોય છે તે પાણી જેટલું તો વરસાદનું પાણી પણ નુકસાનકારક થઈ પડતું નથી. એક સાયન્ટીસ્ટ તો આગળ વધીને કહે છે કે, બાલ માટે મોંઘાં દાટ તેલો વગેરે વાપરવા કરતાં વરસાદનું પાણી માથાના વાળ અને તેની ચામડીને માટે વધુ ફાયદાકારક થઇ પડે છે. વળી જેમ ખારૂં પાણી માથાના બાલની કુદરતી ચીકાશ દૂર કરે છે, તેમ વરસાદના પાણીથી થતું નથી. ચીકાશવાળા બાલ તંદુરસ્તીની નિશાની છે, તોપણ ચીકાશવાળા વાળથી કંટાળો ખાઇ તે ઉપરની ચીકાશ દૂર કરવાના ઈલાજો લેવામાં આવે છે તે તો કુદરતની બિલકુલ સામે થવા બરાબર છે. જો કસરતથી પરસેવો વધતો કે છૂટતો હોય, તે કસરત કરતી વખતે માથાને ઢાંકવાથી સામું નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જુલાબના ગેરફાયદા

આપણા લોકો જરા જરામાં બાળકોને જુલાબ લાવવા માટે એરંડિયાનો ઢીંચારો ઢીંચાડે છે. આ તબેહ ઘણી નુકસાનકારક છે. તે જેમ બાળકો માટે તેમ મોટી વયનાં માણસો માટે પણ નુકસાનકારક થઇ પડે છે. એરંડિયું લેવાની ટેવ પડી જવાથી પરિણામ એ આવે છે કે, કબજીઆતનો રોગ જાથુકનો થઇ પડે છે. એજ પ્રમાણે જુલાબ લાવનારી બીજી દવાઓ માટે પણ સમજવું. માટે બાળકોને કે પોતાને કદી પણ એરંડિયું લેવાની તબેહ પાડવી નહિ.

ખોરાક ખૂબ ચાવીનેજ ગળે ઉતારવાની તથા થુલાનો છૂટથી ઉપયોગ કરવાની રીત તંદુરસ્તી માટે ઘણીજ સલામતીભરી છે. આથી એરંડિયું કે જુલાબ લાવનારી બીજી દવાઓ વાપરવાની કદી પણ જરૂર પડશે નહિ.

તંદુરસ્તીને લગતી કેટલીક સૂચનાઓ

એક જાણીતો અમેરિકન તબીબ તંદુરસ્તી જાળવવા માટે નીચલી સૂચનાઓ કરે છેઃ–

(૧) દરરોજ ૪ થી ૫ શેર સ્વચ્છ પાણી પીવું ફાયદાકારક છે. વળી બહારથી સ્વચ્છ રહેવા કરતાં અંદરથી સ્વચ્છ રહેવાની ઘણી મોટી જરૂર છે.

(૨) સ્વચ્છ પાણી કુદરતનું ઉત્તમમાં ઉત્તમ પીણું છે. તેમાં બીજી કોઈ પણ ચીજનો ઉમેરો કરી તેને સુધારવાની કદી પણ કોશીષ કરતા ના.

(૩) જેમ તમો વધુ વખત ઉંઘશો, તેમ તમો વધુ વખત જીવશો.

(૪) અગર જો તમારા હૃદયને થોડીઘણી આશાએશ આપશો નહિ તો તે તમોને હમેશની આશાએશમાં નાખશે.

(૫) મધ્યરાત અગાઉની એક કલાકની ઉંઘ મધ્યરાત પછીની ત્રણ કલાકની ઉંઘ બરાબર છે.

(૬) તંદુરસ્તી અને મિતાહારપણું, એજ જીવજાન દોસ્તો છે.

(૭) જેમ કેન્સરનું દર્દ શરીરને ખાઇ જાય છે, તેમ ઉદાસી, ચિંતા અને રોગ આત્માને ખાઇ જાય છે.

(૮) હંમેશ અંધકાર તો રાત્રે આવે છેજ, માટે હંમેશ દિવસે તડકો પણ સેવવાનું ભૂલતા નહિ.

(૯) કામ કરવામાં, રમવામાં, આરામ લેવામાં અને ઉંઘવામાં હમેશ મધ્યમપણું જાળવજો.

(૧૦) સ્વચ્છ હવામાં ઉભા રહી દરરોજ થોડાક ઉંડા દમ જરૂર લેજો.

(૧૧) હમેશ તમારૂં માથું ઠંડુ અને પગ ગરમ રાખજો.

(૧૨) સીધા ઉભા રહેવાની, સીધા બેસવાની અને સીધા ચાલવાની ટેવ પાડજો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૧૩) મિષ્ટાન્ન અથવા ભારે ખોરાક વધુ ખાતા ના. કેમકે તેથી ઘણું નુકસાન થાય છે.

(૧૪) ભોજન લેવા અગાઉ હમેશાં તમારા હાથ અને પગ પાણીથી સારી પેઠે ધોવાને ભૂલતા ના.

× × × ×

થુલું—એ કિંમતી ખોરાક છે.

હાલની તબીબી વિદ્યાએ થુલાના ખોરાકને ઘણો કિંમતી ગણવાથી તે તરફ આપણા દેશીઓનું પણ ઘણું સારું લક્ષ ખેંચાવા લાગ્યું છે. તબીબો કહે છે કે, ખોરાકની ખરી ખુબી જોવી હોય તો તે થુલામાં મળી આવે છે. એ ખોરાકમાંથી ચૂનો, લોખંડ અને વીટામીનોનો કુદરતી જથો મળી આવે છે; એટલુંજ નહિ પણ જરપત થઈ શકે એટલા જથામાં સ્ટાર્ચ અને પ્રોટેન પણ થુલાના ખોરાકથી શરીરને મળે છે. આ ઉપરથી ખુલ્લું માલમ પડી આવે છે કે, થુલાનો ખોરાક શરીરને માટે ઘણી પુષ્ટિ આપનારો થઇ પડે છે. તબીબો તરફથી ખોરાકતરીકે થુલું છૂટથી વાપરવાની મજબૂત ભલામણ કરવામાં આવે છે. દરેક વખતના ખાણામાં એક મોટો ચમચો ભરી થુલું લેવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. એક તબીબ તો આગળ વધીને કહે છે કે, કોઇક રૂપમાં પેરેફીન ઑઇલ સાથે તેનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરને કોઇ પણ ચીજ કરતાં વધુ તાકાત આપે છે. ભીનું થુલું વધુ નરમ અને સુંવાળુ લાગે છે.

વળી થુલાની વધુ ખુબી જુલાબ લાવવા માટેની છે. ગમે તેટલી લાંબી મુદ્દત સુધી તેનો ઉપયોગ કરવાથી તંદુરસ્તીને તેનાથી સહેજ પણ નુકસાન થવાનો સંભવ રહેતો નથી. તેમાં જુલાબ લાવવાનો ગુણ એટલા માટે છે કે તેમાં જોઇતો સેલુલાસનો જથો કુદરતે સમાવેલો છે.

એક તબીબ ઘણો ભાર મૂકી જણાવે છે કે, થુલાના વિશેષ ઉપયોગથી જરાપણ બ્હીવું નહિ. એથી મોઢાને, હોજરીને કે આંતરડાંના કોઇ પણ ભાગને સહેજ પણ હરકત પહોંચતી નથી. થુલું જે મોટી ખુબી ધરાવે છે તે એ છે કે, તંદુરસ્તી માટે જેટલો ચુનો, લોખંડ વગેરેની જરૂર છે તેટલો જથો તે ધરાવે છે. ઘઉંમાંના આવા પુષ્ટિકારક ભાગને આપણે રદ્દી ચીજતરીકે ફેંકી દેતા હતા.

× × × ×

હૃદય બંધ પડી જવાનાં કારણો

આજકાલ હાર્ટ ડીઝીઝ અને હાર્ટ ફેલ્યોર એટલે કે હૃદય બંધ થઇ જવાની બિમારી ઘણી વધી પડવાની ફરિયાદ લગભગ દરેક કોમ કે દેશમાં થતી રહી છે; પણ હૃદય બંધ પડવાનાં કારણોથી થોડાઓજ જાણીતા હશે. એક જાણીતો અમેરિકન તબીબ જે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આજે મોટી સત્તાસમાન ગણાય છે, તેણે હૃદય બંધ થઇ જવાનાં કારણોમાં નીચલાંને ઘણાં અગત્યનાં હોવાનું જાહેર કર્યું છેઃ–

(૧) તમાકુમાં રહેલું નીકોટીન, (૨) દારૂમાં રહેલું આલકોહોલ, (૩) ચા, કોકો અને કૉફી, (૪) માંસનો ખેારાક, (૫) ઝાડાની કબજીઆત.

ઉપલી ચીજો શરીરમાં જવાથી લોહીમાં ઝેરની મેળવણી થાય છે, જેથી ધોરી નસો કમજોર થાય છે; અને હૃદય બંધ થવાનું આ મુખ્ય કારણ છે.

(દૈનિક ''હિંદુસ્થાન''માં લેખકઃ–એફ. ડી.)

અગત્યની સૂચનાઓ

જ્યારે તબિયત બગડે ત્યારે દવાની દરકાર નહિ રાખતાં દવા-વગરના કુદરતી ઉપચારો અજમાવો.

લાંબા સમયની કોઇ વેદના હોય તો એમ નહિ ધારવું કે, અઠવાડીઆમાં સાજા થવાશે. નિયમિત વ્યાયામ ચાલુ રાખી મગજ-શક્તિનો ઉપયોગ કરવો.

તાપના વખતમાં તો કાળાં કપડાં પહેરવાંજ નહિ. કેમકે તે ખરાબ દેખાય છે તથા તાપને ખેંચે છે.

શરીરપર અંદરના ભાગમાં ગરમ–ઉનનું કપડું સારા અસ્તર-વગર પહેરવું નહિ.

તબિયતની સંભાળ ન રહી શકે એટલા ઉદ્યોગમાં અહોરાત્ર મચ્યા રહેવું નહિ.

ઉંડા શ્વાસ લેવાની કસરત કદી પણ ભૂલવી નહિ.

કદી ઉનાં ઉનાં અને કેફી પીણાં પીવાં નહિ.

તદ્દન બંધ અંધારી જગ્યામાં રહેવું નહિ. તદ્દન બંધ ઓરડા-માં સુવું નહિ. પૂરતો પ્રકાશ અને સ્વચ્છ હવા બને એટલી છૂટથી લેવાં.

આઠ કલાકથી વધારે નિદ્રા લેવી નહિ.

કોઇ પણ પ્રકારનો માંસાહાર–ભૂલેચૂકે સહેજ પણ લેવો નહિ.

એડીવાળા બુટ પહેરવા નહિ, તેમજ એકદમ સંકુચિત ટાઇટ કપડાં પહેરવાં નહિ.

દરરોજ થોડો પણ શારીરિક વ્યાયામ લેવાને ચૂકવું નહિ.

ઉતાવળે જમવું નહિ. ચાવીને ખાવા પાછળ પ્રસન્ન મન વડે પૂરતો સમય લો અને દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવો.

પુષ્કળ પાણી પીવાને જરા પણ અચકાતા નહિ.

જમવા પહેલાંના એક કલાક સુધીમાં અથવા જમીને તરત કસરત કે મહેનતનાં કામ કરવાં નહિ.

કોઇ પણ રીતે તંબાકુનો ઉપયોગ કરવો નહિ.

માંદાને ખાવા કાંઇ પણ આપવું નહિ; બહુ જરૂર હોય તો માત્ર પ્રવાહી દૂધ, કાંજી, હલકો જુજ ખેારાક આપી અંદરના અવયવોની શુદ્ધિ થવા દો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દરરોજ નાહવાને ચૂકવું નહિ.

ચાહ, કૉફી, ભાંગ, ચરસ, ગાંજો, ધૂમ્રપાનનું સેવન જીવલેણ છે.

કબજીઆત માટે જુલાબ લેવો નહિ. એનિમા–પાણીથી કોઠો ધોઇ નાખવો.

તમારા અથવા તમારા કુટુંબ માટે દવા વગરના ઉપચારો અજમાવવાને ડરતા નહિ.

પેટના વિકાર–મળનો નાશ કરી અવયવોની નિયમિત ગતિ કરવા માટે જુલાબ આદિનો ઉપયોગ નહિ કરતાં તદ્દન નિરાહાર ઉપવાસનો અચૂક અખતરો અજમાવો.

તંદુરસ્તી, સુખ અને દવાવગરના ઉપચારોને લગતું સર્વ સાહિત્ય વાંચવાને આળસ રાખશો નહિ.

બાળકને નવ માસસુધી માત્ર દૂધ તથા પાણીસિવાય કાંઈ પણ આપવું નહિ.

જ્યાંસુધી સ્ત્રીપુરુષોના શરીરના બાંધા સબળ ન હોય, ત્યાંસુધી તેમનો લગ્નસંબંધ યોજવો નહિ.

કોઇના પણ હોઠ ઉપર ચુંબન લેવા કદી લલચાતા નહિ.

ગમે ત્યાં ખુરસીમાં ઢીલા થઈ બેસવું નહિ, હમેશાં ટટાર સીધા બેસવાની ટેવ રાખવી.

જ્યારે કાંઇ શિથિલ બેચેન પ્રકૃતિ જેવું ભાસે, ત્યારે કુસ્તી કરવા યા બાથ ભીડવા જરા પણ હુંશિયારી દાખવવી નહિ.

સર્વદા સૂર્યોદયપૂર્વે નિદ્રાત્યાગ કર્યા બાદ બિછાનામાં આળસ-થી ન આળોટતાં શૌચ, દંતધાવન ઇ૦ શુદ્ધ ક્રિયાથી મુક્ત થઇ સ્નાન અને સેવાસ્મરણમાં સજ્જ રહો. એ નિયમિત અનુષ્ઠાન શરીર, મન અને આત્મોન્નતિના અપૂર્વ આદેશ સહજ સાધ્ય કરશે.

સર્વે ઇંદ્રિયોને સ્વાધીન રાખો. કોઇ પણ પ્રકારે તેને સ્વાધીન થવું નહિ. મનને સદા આનંદ સાથે અંકુશમાં રાખી, ઉજ્જવળ જીવન અને ઉત્કર્ષ પ્રાપ્ત કરો.

ગૃહશુદ્ધિ અર્થે ધૂપ વગેરે સાહિત્યો વડે માર્જન કરો. અઠવાડી-એ એક વાર હવન પણ કરવો.

પ્રાતઃકાળે તેમજ સાયંકાળે ખુલ્લી હવામાં ફરવાની ટેવ શરીર-સુખ માટે અત્યંત હિતાવહ છે.

ભૂખતરસ મારવી નહિ. શરીરની પાચનશક્તિના પ્રમાણમાંજ અને નિયમિત ખોરાક લેવો. મળમૂત્રાદિ નૈસર્ગિક હાજતોમાં અવરોધ પાડવો નહિ.

જરાય ઉદ્વેગ રાખવો નહિ. 'જે થાય તે સારાને માટે.' એમ સમજી ધૈર્ય અને શૌર્યથી સદા સંતોષનું સેવન ચાલુ રાખવું, જેથી પહાડ સરખાં સંકટો પણ તૂટી પડશે.

(દૈનિક "હિંદુસ્થાન"ના અંકોમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૮૧–ઉંઘના લાભ અને તે કેમ મેળવવા?

ઈશ્વરે આપેલી અનેક બક્ષિસોમાં તંદુરસ્ત ઉંઘ ઘણીજ કિંમતી છે. ભરઉંઘ શરીરને તાઝગી આનંદ અને કૌવત આપનારી છે. જે માણસ બિછાને જતાંજ ખુશનુમા ઉંઘમાં પડે છે, તે આ દુનિયામાંના એક મુખ્ય સુખનો અનુભવ કરે છે. દરદીઓને તો બીજી દવા કરતાં ઉંઘજ ઘણી સારી અસર કરે છે. અને જેઓ બરાબર ઉંઘી શકતાં નથી, તેઓ ઘણાંક દર્દોનો ભય પોતાને માથે ખેંચી લે છે. તેઓ ખાસ કરી મજ્જાતંતુઓની બિમારીનાં ભોગ થઇ પડે છે.

ઉંઘ નહિ આવવાનું મુખ્ય કારણ કુદરતનો કાયદો તોડવાની આપણી પોતાની મૂર્ખાઇ છે. જેઓ કુદરતના કાયદા મુજબ ચાલે છે તેઓ સર્વ ખુશનુમા ઉંઘ કાઢવાને લાયક બને છે.

× × × ×

ઉંઘનો અર્થ શો?

આપણી જીંદગીનો ત્રીજો ભાગ–૨૪ કલાકોમાં ૮ કલાકો–ઉંઘમાં પસાર કરવાનું કુદરતે મુકરર કર્યું છે. એમ કરવાનો સબબ શો? ઉંઘથી ઘણો મોટો લાભ થવાનો સંભવ હોય નહિ ત્યાંસુધી જીંદગીનો ત્રીજો ભાગ ફોગટ ખોઇ દેવાને કુદરત કદી પણ તૈયાર થાય નહિ, એમ એક અભણમાં અભણ પણ સમજી શકે એમ છે. એ મોટો લાભ એ છે કે ઉંઘ જેવી બેભાન સ્થિતિમાં શરીરનું 'રીપેર કામ કરવાની અને થાક ઉતારી તેને વધુ કામ માટે તૈયાર કરવા'ની તક નાના કણોને મળે છે.

લગભગ સઘળા લોકો પોતાના મકાનની વખતોવખત મરામત કરાવે છે. બારીબારણાંઓના ભાંગેલા કાચ બદલાવીને નવા મુકાવે છે. છાપરાંની ગળતર આખા મકાનને નુકસાન કરે તે અગાઉ તેને બંધ કરવામાં આવે છે. ઘરના લક્કડકામને રંગરોગાનથી નવી જીંદગી આપવામાં આવે છે; પરંતુ એવા પણ બેદરકાર આળસુ ઘરવાળાઓ હોય છે કે જેઓ પોતાના ઘરની મરામત કરવા વગર તેને નુકસાન થવાની ખાત્રી રાખવા છતાં મરામત કરાવવાની કાળજી રાખતા નથી. એનું પરિણામ એ આવે છે કે, તે ઘરની આવરદા ઘટે છે યા તેમાં એવું કામ નીકળે છે, કે જેથી વખત અને નાણાંનો ઘણો મોટો ભાગ આપવો પડે છે.

એજ પ્રમાણે આપણી ઉંઘનું છે. ઉંઘ પણ આપણા શરીરનું એવું 'રીપેર કામ' છે કે જે દર ચોવીસ કલાકે આઠ કલાક સુધી થવુંજ જોઇએ. જો તમો કુદરતના કાયદા પ્રમાણે ચોવીસ કલાકમાં આઠ કલાક ઉંઘ કાઢશો નહિ તો તમારા શરીરનું રીપેરકામ એટલું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બધું ભેગું થઇ જશે કે જેથી તમારે હમેશને માટે ઉંઘમાં બહુ જલદી સુવું પડશે.

જ્યારે કોઈ ઉંઘનો આશીર્વાદ ખોઈ દે છે, ત્યારે તેનો ચહેરો ફિકકો પડી જાય છે; અને સારી ઉંઘ આવતાં તેના ચહેરાનો રંગ સુધરવા પામે છે અને જાણે તેની નસોમાં વધુ લોહી આવ્યું હોય એમ લાગે છે.

ઘણીક રાતોની ઉંઘ ખોઈ બેઠેલા શખ્સોના લોહીનું એક ટીપું સૂક્ષ્મ યંત્રથી તપાસવામાં આવે અને કણો ગણવામાં આવે તો લોહીનાં કણો થોડાંજ માલમ પડશે અને જેટલાં જરૂરી હોવાં જોઇએ તે કરતાં 'હીમોગ્લોબીન' પણ ઓછાં હોય છે; પણ અગર જો ઘણીક રાતોની સારી ઉંઘ પછી તેનું લોહી ફરી તપાસવામાં આવે તો લોહીના કણો અને 'હીમોગ્લોબીન'માં વધારોજ થયેલો માલમ પડશે. આ જરૂર યાદ રાખવું કે, જ્યારે આપણે ઉંઘમાં પડીએ છીએ ત્યારે આપણા શરીરમાં લોહી બને છે.

હીમોગ્લોબીન-એ શું છે ?

ઉંઘના વિષયમાં આપણે આગળ વધીએ તે પહેલાં મેં ઉપર હીમોગ્લોબીનનો ઇસારો કર્યો છે તે શું છે તે જાણવું જરૂરી છે. માણસોનાં રક્તકણો (લોહીનાં કણો) બે પ્રકારનાં હોય છેઃ—રાતાં અને ધોળાં. રાતાં કણો ધોળાં કણોથી વિશેષ હોય છે. રાતું કણ એ એક રંગરહિત જાળું છે અને તેની ઉપર એક ઘણુંજ સૂક્ષ્મ પડ હોય છે. જાળામાં જે રંગીન પદાર્થ હોય છે તે 'હીમોગ્લોબીન'ના નામે ઓળખાય છે. આ પદાર્થ જુદો પાડી શકાય છે. તેની મોટી ખુબી ઓકસીજન સંઘરવાની છે. એ રાતા કણો ફેફસાંમાંથી ઓકસીજનનું ગ્રહણ કરીને શરીરના બધા ભાગોને પહોંચાડે છે.

ઉંઘ નહી આવવાનાં કારણ અને ઈલાજ

ઉંઘની બિમારી ભોગવનારાઓની કરવામાં આવેલી તબીબી તપાસ ઉપરથી માલમ પડે છે કે, આ દરદ ઝાડાની કબજીઆતવાળાઓ, એક ઠેકાણે બેસીને કામ કરનારાઓ અને રાતના ભોજનમાં ભારે ખોરાક ખાનારાઓને વધુ મોટા પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે. ઝાડાની કબજીઆત સામાન્ય તંદુરસ્તીની જડને ખોદી નાખે છે અને એથી મજ્જાતંતુઓને એક પ્રકારનું ઝેર આપવા જેવું થાય છે. આ કારણથી ઉંઘની બિમારીનો રામબાણ ઇલાજ તો શારીરિક કસરત, યોગ્ય ખોરાક અને એનીમા (ડૂશ) છે.

ઉંઘની બિમારીનો સાધારણ સબબ રાતનું ભારી જમણ પણ હોય છે. આ ભારી જમણ મોડેથી લેનારને ઉંઘ આવવી મુશ્કેલ થઇ પડે છે અને આવે છે તોપણ તે ઉંઘ સ્વપ્નાં વગેરેની નડતર વગરની હોઇ શકતી નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જે ખોરાક આપણે ખાઇએ છીએ તે ખોરાકમાંના સ્ટાર્ચ અને ખાંડના તત્ત્વને લીવરમાં લઇ જવામાં આવે છે, જ્યાં આ બંને તત્ત્વો 'ગ્લીકોજન'માં ફેરવાઇ જાય છે. ખોરાક ખાધા પછી તુરતજ એમ થવું શરૂ થાય છે. જમણ પૂરૂં કર્યા પછી આશરે ૩ કલાક બાદ લીવર પેલા ઉત્પન્ન થયેલા ગ્લીકોજનને લોહીના ઝરામાં મોકલવાનું શરૂ કરે છે. વળી આ ગ્લીકોજન મગજનું ઉત્તેજક છે, એટલે કે તે મગજને ઉશ્કેરવાનું કામ બજાવે છે.

હવે ધારો કે, રાતે ૭ વાગે તમોએ પેટપૂર ભોજન લીધું; તમો આશરે ૧૦ાા વાગે બિછાને જાઓ છો અને તમારૂં શરીર અને મગજ થાકી ગયેલું હોવાથી તમો ઉંઘમાં પડો છો. પાછલી રાતે દોઢથી બે વાગ્યા સુધીમાં તમોને ત્રણેક કલાકની આશાયેશ મળવા પામશે અને એજ આબાદ વખતે ઉપલો ગ્લીકોજન લીવરમાંથી મગજમાં જવાનું શરૂ કરે છે. આ બે કામ એકજ વખતે આવવાથી ઉજાગરો થવા પામે છે એટલે કે ઉંઘ આવતી નથી.

ખાસ કરી જેઓ ઘણી શરીરિક કસરત કરતા નથી તેઓને રાતનું ભારી જમણ ઉંઘમાં ભયાનક સ્વપ્નાંઓ અને દેખાવોનું મુખ્ય કારણ થઇ પડે છે. બચ્ચાંઓ જેઓ આખો દિવસ ખૂબ રમીને અને મજૂરો જેઓ આખા દિવસની સખ્ત મજૂરી કરી થાકીને બિછાને જાય છે તેઓ, આળસમાં જીવનારાઓ તથા એકજ ઠેકાણે બેસીને કામ કરનારાઓ કરતાં એવી તો ભરનિદ્રામાં પડે છે કે તેઓને સ્વપ્નાંઓ આવવા છતાં તે સ્વપ્નાંઓ તેમને તેમની ઉંઘમાં નડતર સમાન થઈ પડતાં નથી. સખ્ત મજુરી કરનારાઓ તો એમજ કહે છે કે, અમોને સ્વપ્નાંઓ આવતાંજ નથી. જો કે તેઓને બીજાઓની પેઠે સ્વપ્નાંઓ તો જરૂર આવે છે, પણ તેઓ એટલા બધા થાકીને બિછાને જાય છે કે તેઓને ગમે તેવાં ભયાનક સ્વપ્નાંઓ આવે તોપણ તેઓ જાગ્યા પછી યાદ કરી શકતા નથી.

ઉંઘથી શા લાભો થાય છે?

હું કહી ગયો છું કે, જ્યારે આપણે સૂતેલા હોઇએ છીએ ત્યારે આપણાં શરીરમાં લોહી બને છે; પણ ઉંઘનો માત્ર એટલોજ આશીર્વાદ કુદરતે આપણને બક્ષ્યો નથી. આ ઉપરાંત જે વધુ બક્ષિસ આપણને ઉંઘમાં કુદરત તરફથી મળે છે તે ઉંઘમાં મળતો ઓક્સિજનનો જથો છે કે જે જ્યારે આપણે ચપળ હોઇએ છીએ ત્યારે આપણે તેનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. એટલા માટે અવશ્યનું છે કે, ઉંઘતી વખતે જેમ બને તેમ તાજી હવા આપણે લેવી જોઇએ. હાલની તબીબી વિદ્યા પ્રમાણે ઘરની બહાર ઉંઘવું ઘણું ફાયદાકારક છે. જેઓને આખો દિવસ બેસીને ધંધો કરવાનો હોય છે, તેઓએ કાંઈ નહિ તો ઉંઘવાના કલાકો તો જરૂર તાજી હવામાંજ ગાળવા જોઇએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જે માણસ થાકી ગયેલો હોય છે તેના ભેજામાં જે શખ્સ થાકી ગયેલો હોતો નથી પણ તાજો હોય છે તેના કરતાં ઓછું લોહી હોય છે, અને ભેજાંમાં લોહીનો આ ઓછો જથો યા ઘટાડો ઉંઘનાં કારણોમાંનું એક મુખ્ય કારણ છે. આ જાણવું જરૂરી છે કે જે મગજમાં લોહી મોકલવાનું કારણ થઇ પડે તેજ ઉજાગરાનું કારણ છે. જે ચીજ મગજમાંથી લોહીને ખેંચવાનું કારણ થઇ પડે છે તે ભારી જમણ છે કે જે આપણને જુંફતા અથવા ઉંઘરેટા બનાવે છે.

પગને ગરમ પાણીનો 'બાથ' ઉંઘ લાવવા માટે ઘણો ઉપયોગી થઇ પડે છે. કેમકે એથી લોહી શરીરના છેડા તરફ ખેંચાઇ જવાથી મગજમાંના લોહીનો જથો ઓછો થવા પામે છે.

ઉંઘરેટા શખ્સો પણ પોતાને ચોક્કસ બાબતોમાં રસ પડવાથી એકદમ જાગી ઉઠે છે, કેમકે એથી મગજને કાંઇક શ્રમ વેઠવો પડે છે અને આ કારણે તેને વધુ લોહીની જરૂર પડે છે. એ માટેનો એક દાખલો વધુ ઉપયોગી થઇ પડશે. એકાદ મેળાવડામાં થતું કામકાજ તમોને મનપસંદ થઈ પડતું નહિ હોય અને આ કારણે તમો-ને મેળાવડો સુસ્ત માલમ પડે તો તમોને કુદરતી રીતે ઉંઘ આવવા માંડશે, પણ તમોને તે મેળાવડો દિલપસંદ થઇ પડતો હશે અને તેમાં ચાલતાં કામકાજમાં તમોને રસ પડતો હશે તો તમોને ઉંઘ આવશે નહિ. કેમકે તમો મેળાવડામાં જે રસ લ્યો છો તેથી મગજ તરફ લોહીનું ખેંચાણ થવા પામે છે.

ઉંઘ કેમ અટકવા પામે છે?

ઉજાશ કરતાં અંધકારમાં આપણે ભરઉંઘમાં પડીએ છીએ. કારણકે બંધ થયેલાં આંખનાં પોપચાંમાંથી પણ થોડીક રોશની દાખલ થઇ શકે છે અને તેથી મગજને ઉત્તેજનાનું કારણ મળે છે. ઉંઘના કલાકોમાં કોઈ પણ જાતની ઉત્તેજના આપણી ઉંઘને ખલેલ પહોંચાડનારી થઇ પડે છે. ગરમીમાં ઘરમાં ઉંઘવું કેટલું મુશ્કેલ થઇ પડે છે તેનો તમો ઘણાકોને અનુભવ હશે. એ વખતે પણ આપણા શરીરનાં મગજતંતુઓ ગરમીથી વારંવાર ઉત્તેજાય છે. વળી ઉંઘનો સર્વથી મોટો શત્રુ ઘોંઘાટ પણ છે.

ઉંઘ લાવવાના નિર્દોષ અને રામબાણ ઇલાજ

જેઓ ઉંઘનો આશીર્વાદ મેળવવા માટે ઘણા કમનસીબ હોય છે તેઓને ઉંઘની દવા લેવાથી હાથ ઉઠાવી નીચલો સાદો, સુતરો અને નિર્દોષ ઇલાજ અજમાવવાની હું મજબૂત ભલામણ કરૂં છું. આ ઇલાજ અનેક શખ્સો ઉપર અજમાવવામાં આવ્યો છે અને તે રામબાણ માલમ પડયો છે.

આ ઇલાજ સાધારણ નાહવાના ટબમાં રાતે બિછાને જવા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અગાઉ 'બાથ' લેવાનો છે. પાણીનો ટેમ્પરેચર ૯૨ થી ૯૬ ડીગ્રીનો હોવો જોઇએ, એ ખાસ નોંધી રાખવું જોઇએ છે. આ ટેમ્પરેચરથી વધતા કે ઓછા ટેમ્પરેચરવાળું પાણી વાપરવું નહિ. કેટલા વખત સુધી નાહવું તે, ઉંઘ નહિ આવવાનું દર્દ કેટલી મુદ્દતનું છે તે ઉપર આધાર રાખે છે; પણ સાધારણ દાખલામાં અર્ધા કલાકનો 'બાથ' હું વાજબી માનું છું, પણ ઘણા હઠીલા દાખલાઓમાં આ બાથ લેવાની ડૉકટરોની ભલામણ બેથી અઢી કલાક જેટલી છે. આ સાદો ઇલાજ કોઇ પણ દાખલામાં નિષ્ફળ નીવડતો નથી, એવી મેં ખાત્રી કરી છે.

દિવાનાઓ હમેશાં અસ્વસ્થ હાલતમાં રહેવાથી તેઓ ઉંઘ નહિ આવવાની બિમારીના સખ્ત ભોગ થઇ પડે છે. આ બંને બિમારીનો રામબાણ ઇલાજ હાલમાં શોધી કાઢવામાં આવ્યો છે. આ શોધક મેરિયો પોન્ઝો નામનો એક ઇટાલિયન તબીબ છે, જે ઇટાલીમાં એલેક્ઝાન્ડ્રિયા ખાતે આવેલી દિવાનાઓની હૉસ્પીટલનો જાણીતો તબીબ છે. તેની શોધ કાળા ઝાંખા ઓરડામાં કાળા તકિયાઓ અને કાળી ચાદરવાળાં કાળાં બિછાનાં છે, જે ઉપર દિવાનાઓને આરામ લેવા દેવાથી તેઓ શાન્તિ મેળવવા સાથે ઘણી સારી કુદરતી ઉંઘથી ઉંઘે છે.

આ તબીબ કહે છે કે, આ ઇલાજથી ઘણા જોશમાં આવેલા અને શૂર ઉપર ચઢેલા સેંકડો દિવાનાઓ જેઓ ઉંઘના આશીર્વાદથી બિલકુલ કમનસીબ રહેતા હતા તેઓ શાન્તિ અને ઉંઘ મેળવવા નસીબવંત નીવડ્યા છે.

બર્લિનનો જાણીતો તબીબ એવો મત ધરાવે છે કે, ઉંઘ નહિ આવવાના સાધારણ દાખલાઓમાં પણ આ જાતનાં બિછાનાંઓ રામબાણ માલમ પડી આવ્યાં છે.

જર્મની, અમેરિકા વગેરે સુધરેલા મુલકોમાં આ ઇલાજ ઉપર અમલ કરવાની તૈયારીઓ ચાલી રહી છે.

કેવી રીતે સૂવું તંદુરસ્તીને વધારે લાભકારક છે ?

જીવતાં પ્રાણીઓમાં માણસજ એવું પ્રાણી છે, કે જે પોતાની પીઠ ઉપર સૂવે છે. માણસો સિવાયનાં સઘળાં પ્રાણી પોતાના પેટ ઉપર એટલે કે ઉંધાં સૂવે છે. જાનવરો કરતાં માણસો દર્દોને જલદી વશ થાય છે તેના સબબતરીકે નામાંકિત તબીબો કહે છે કે, તેઓની સૂવાની રીત ખોટી છે. કુદરતે જાનવરોથી માણસોને ઉલટી રીતે સૂવાડવાની ધારણાજ રાખી નથી.

જ્યારે માણસો ચત્તાં એટલે પીઠ ઉપર સૂવે છે, ત્યારે ઇંદ્રિયોના સ્થાનને ઉલટાવી નાખે છે અને તેમ કરીને તેઓના યોગ્ય કામમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હરકતકર્તા થઈ આડે આવે છે. એટલા માટે આપણે કુદરત તરફ જવું જોઇએ. બિછાને જાઓ અને સૂઓ ત્યારે પીઠ ઉપર નહિ પણ પેટ ઉપર સૂવાની ટેવ પાડો. આ કારણે શરીરના વજનનું દબાણ હૃદય, હોજરી અને આંતરડાં ઉપર પડવા પામશે. એથી એમ બનશે કે, તેને ટેકો મળી શકશે, જેથી તે છેક અંતના છેડા સુધી એટલે કે આંગળીઓની ટીચકી અને અંગુઠાના છેડાસુધી સંપૂર્ણ બળ સાથે અને શક્તિના સહેજ પણ ખર્ચ વિના લોહી ખેંચવાને શક્તિવાન બની શકશે. એનો અર્થ એ થાય છે કે, શરીરમાં સુધારેલા લોહીનો ફેલાવો થવા પામે છે, જે શરીર-સુખાકારીનું મૂળ છે. એટલે કે સ્વચ્છ કે અસ્વચ્છ લોહીના ફેલાવાથી શરીરને વધુ સારી ગરમી મળી શકે છે અને હાથપગ ઠંડા થવાની ધાસ્તી રહેતી નથી. એથી આંખોને વધુ સારી રોશની મળી શકે છે. જેમ છૂટથી લોહીનો ઉધરભાવ થાય છે, તેમ તે આંખોને વધુ રોશની આપે છે. નીચે મોઢે સૂવાથી લોહીને વધુ પોષણ મળે છે, જેના કારણે આપણો ચહેરો કવખતની કરચલીથી દૂર રહે છે, અને લોહીના બરાબર ફરવાથી મોઢા અને ગાલ ઉપર સ્વચ્છ લોહીનો જથો માલમ પડી આવે છે. ઉંધા સૂવાથી હોજરીની હીલચાલ ઘણી વધવા પામે છે અને ખોરાક હજમ થવાની શક્તિમાં અને શરીરના વજનમાં સુધારોવધારો થાય છે. વળી ઉંઘમાં નસકોરાંની અવાજ કરવાની આદત દૂર થાય છે.

વળી પેટ ઉપર સૂવાથી ઝાડો કબજ થતો નથી અને એપેન્ડીસાઇટીસનો મહા બૂરો રોગ કદી પણ થવા પામતો નથી; એટલુંજ નહિ પણ ઉંઘમાં સ્વપ્નાંઓ પણ હેરાન કરતાં નથી.

× × × ×

ખુશનુમા ઉંઘના બીજા ઈલાજો

(૧) તમોએ ઉંઘ લાવવાની ટેવની ખીલવણી કરવી જોઇએ છે. તમોને ઉંઘ આવી શકવાની નથી એ ખ્યાલ મગજમાંથી તમારે દૂર કરવો જોઇએ છે. બિછાને જાઓ કે તુરતજ મગજમાંના સર્વ વિચારો-ને હાંકી કાઢજો અને ઉંઘી જવાનો મજબૂત પ્રયાસ કરજો.

(૨) ઉંઘ નહિ આવવાનાં અનેક કારણોમાં ચા, કૉફી અને બીજાં પીણાંઓ પણ છે. જ્યારે ઉંઘ વગર તમો પીડાતા હો ત્યારે તો જરૂર ચા, કૉફી અને બીજા પીણાથી દૂર રહેવાની કોશીશ કરજો. કેમકે એ ચા અને કૉફી મગજને ઉશ્કેરે છે અને ઉંઘને નસાડે છે. ખાસ કરીને સાંજે ને રાત્રે તો એવા ઉશ્કેરનારા પીણાથી દૂરજ રહેજો.

(૩) સવારે ને સાંજે બે વખત નહિ તો એક વખત પણ તમારી પ્રકૃતિના પ્રમાણમાં કસરત લેવાની ટેવ જરૂર રાખજો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૪) તમારી હોજરીને બીનજરૂરી ખોરાકના બોજાથી લાદી બિછાને જતા ના. વધુ ભારથી લાદેલી હોજરી તમારી ઉંઘ અને તનમનની શાંતિનો કાતિલ શત્રુ છે. પરિણામે ઘણાંક દરદોને જાણી જોઈ આમંત્રણ કરવામાં આવે છે. તમારે ભારે ખોરાક અને મોડી રાતનો ખોરાક ત્યજવો જોઇએ છે. વળી ખાણું લીધા પછી તુરતજ બિછાને જતા નહિ. જમ્યા પછી ત્રણ કલાક પછીજ સૂવું એ વધારે સારૂં છે.

(૫) જાણીતા તબીબોનો એવો મત છે કે, બિછાને જવાની અર્ધો કલાક આગમજ ફુક્કાં (થોડું ગરમ) પાણીએ નાહવાથી ઘણો સારો લાભ થાય છે. એમ કરવાથી લોહી મગજમાંથી પગ સુધી ખેંચાઇ જાય છે, જેથી મજ્જાતંતુઓમાંનું લોહી ઘટે છે અને ઉંઘમાં વધારો થાય છે. સારી ઉંઘમાટે કબજીઆત પણ દૂર કરવાની જરૂર છે.

(૬) સૂવાના ઓરડાને તાજી હવાના સારા જથાની ઘણી મોટી જરૂર છે, (મચ્છર સતાવતાં હોય તો) ઢોલિયાને મચ્છરદાની હોય તો ઘણું સારૂં.

(દૈનિક "હિંદુસ્થાન"માંથી)

માર્કંડેય સ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે-રાત્રે પૂર્વ અથવા દક્ષિણ દિશામાં માથું રાખીને સૂવાથી ધન અને આયુષ્ય વધે છે; પશ્ચિમ-માં મસ્તક રાખી સૂવાથી ચિંતા થાય છે તથા ઉત્તર દિશામાં મસ્તક રાખીને સૂવાથી પ્રાણતત્ત્વનો ક્ષય થાય છે.

ગાર્ગ્ય સ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે–મનુષ્યોએ પોતાના ઘરમાં પૂર્વ દિશામાં મસ્તક રાખી સૂવું; સસરાના ઘરમાં દક્ષિણ દિશામાં અને મુસાફરીમાં પશ્ચિમ દિશામાં મસ્તક રાખવું; પરંતુ ઉત્તર દિશામાં તો કદાપિ મસ્તક ન રાખવું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

८२–बाळको माटे अगत्यनी सूचनाओ

હાથપગ દોરડી ને પેટ ગાગરડીનો રોગ

'રીકેટસ' બાળરોગ છે. એ રોગનાં લક્ષણ એ છે કે, રોગીનું માથું શરીરના પ્રમાણમાં મોટું, બરડો વાંકો, પાંસળાં દબાઇ બેસી ગયેલાં, કદ ઠીંગણું, મોઢા ઉપર કરચલી—આ જાતનાં બચ્ચાંઓને 'રીકેટી' એટલે કે રીકેટસના રોગથી પીડાતાં કહેવાય છે. બચ્ચાંઓ-નો આ રોગ તેમના ખોરાક અને હવા પર મોટો આધાર રાખે છે. આથી આ રોગ થતો અટકે એટલા માટે બચ્ચાંઓના ખોરાક પર લક્ષ આપવું જરૂરી છે. રીકેટસનો રોગ સારો થઇ શકે છે; પણ જ્યારે આ રોગે ઉપર મુજબના લક્ષણનું રૂપ લીધું હોય, ત્યારે જાણવું કે, એ રોગે બાળક પર ઘણીજ ગંભીર અસર કરી છે.

રીકેટસનો રોગ બાળકોથી દૂર રાખવાનો મુખ્ય ઈલાજ સારો ખોરાક અને તડકો છે. જે બાળકોનું જીવન માતાના દૂધ પર હોય છે, તેઓને આ રોગ લાગુ પડતો નથી; પણ તેમને સૂર્યનો તડકો દેખાડવામાં ન આવે તો આ રોગ તેમને પણ છોડતો નથી. અગર જો બાળકોને દિવસમાં પંદરથી વીસ મિનિટ તડકામાં ઉછેરવામાં આવે તો આ રોગ તેમને લાગુ પડવાનો સંભવ રહેતો નથી; પણ જે બાળકોને માતાના દૂધની ગેરહાજરીમાં બીજા દૂધ ઉપર જીવવું પડતું હોય તેઓને રીકેટસનો રોગ લાગુ પડે છે. આ રોગથી તેઓ-ને દૂર રાખવા માટે તેઓને તડકામાં ઉછેરવાની ખાસ જરૂર છે.

બાળકોને રીકેટ, ખેંચ વગેરે લાગુ પડતા રોગ દક્ષિણોત્તરાયણ સીમા એટલે ઉષ્ણકટીબંધ દેશોમાં જવલ્લેજ માલમ પડે છે; જ્યારે ઉત્તર તરફ આ રોગો સાધારણ છે. વળી આ રોગો ગામડાંઓ કરતાં શહેરોમાં સાધારણ છે; તેમજ વળી શહેરોનો જે ભાગ ઘણોજ ઘીચ હોય છે, તે ભાગોનાં બાળકોને આ રોગો વધુ મોટા પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે; કેમકે આવા ઠેકાણે સર્વથી ઓછો તડકો દેખાવ દે છે, પણ આ રોગોવાળા દરદીઓને તડકામાં રાખવામાં આવે તો તેઓ સહેલાઇથી આ રોગોથી મુક્ત રહી શકે છે.

જાણીતો મહાન તબીબ ડૉ૦ કેલોગ કહે છે કે "ઉત્તર આફ્રિકા-માં સ્કૂલોમાં જતાં બારસો જેટલાં બાળકોને તપાસ્યાં હતાં; પણ એક પણ બાળક રીકેટસના રોગથી પીડાતું મને જણાયું નહિ." આ તબીબ વધુ જાણવાજોગ પ્રકાશ પાડે છે કે "યુનાઇટેડ સ્ટેટસના અર્ધા લોકો અને એ કરતાં વધુ મોટી સંખ્યામાં ગ્રેટબ્રિટન અને યુરોપ-ના ઉત્તરભાગોના લોકો રીકેટસના એક યા બીજી રીતે ભોગ થઇ પડેલા મારી નજરે પડ્યા છે. એટલે કે, તેઓ બચપણમાં લાગુ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પડેલા આ રોગથી સાજા થયા હતા, પણ તેની અસર તેમના બે-ડોળપણા અને શરીરપર થયેલી ઇજા ઉપરથી માલમ પડી આવતી હતી.

અગર જો તમે તમારાં બાળકો માટે ગાયનું દૂધ વાપરતા હો તો તે ગાયો બંધીઆર જગોમાં પડી રહેતી હોવી નહિ જોઇએ; પણ તેમને તડકો લાગતો હોવો જોઇએ. તબીબી વિદ્યાએ શોધ કરી છે કે, જે ગાયોને સૂકા ખોરાક પર રાખવામાં આવતી હોય, તે ગાયો-ના દૂધમાં રીકેટસનો રોગ લાગુ પડતો અટકાવવાનાં પૂરતાં તત્ત્વો હોઇ શકતાં નથી. જેમ ગાયો તડકામાં વધુ ફરહર કરી ચરે, તેમ તેનું દૂધ વધુ તંદુરસ્તીભર્યું નીવડે છે. એજ પ્રમાણે બાળકોને પણ તડકાની ઘણી મોટી જરૂર છે. એજ ઇલાજથી રીકેટસનો રોગ બાળકો-થી દૂર રહી શકે છે.

બાળકો માટેના દૂધવિષે સૂચના

"ઇંડિયન રેડ ક્રૉસ સોસાયટી" તરફથી "બાળકોની સાવજત" એ મથાળા હેઠળ જે સૂચનાઓ કરવામાં આવી છે, તેમાંની કેટલીક સૂચનાઓ હું નીચે રજુ કરૂં છું:—

બાળકોને ચોક્કસ વખતે ખોરાક આપવાની ખાસ સંભાળ માતાઓએ રાખવી. રડયું કે ધવરાવ્યું યા બહારનું દૂધ પાયું—માતા-ની આ રીત ગરીબ બિચારાં નિર્દોષ બાળકો માટે બહુજ નુકસાન-કારક છે. આ બૂરી તબેહથી ઘણીક વાર બાળકોનાં મરણ નીપજે-લાં નોંધાયાં છે. જે બાળકોને માતાના દૂધનો કુદરતી ખોરાક મળતો ન હોય તે બાળકોના ખોરાકના સંબંધમાં માતાએ ખાસ કાળજી રાખવાની અવશ્ય જરૂર છે. બાળકો માટેનું દૂધ તાજું અને મીઠું હોવું જોઇએ. તે વાસી નહિ હોવું જોઇએ. કેમકે દૂધમાં થતાં જંતુઓ તેમને પુષ્કળ નુકસાનકારક થઇ પડે છે. બાળકોને દૂધ આપવાના વખત વચ્ચે માતાઓએ ઉકાળી ઠારેલું પાણી પણ પાવાને ભૂલવું જોઇતું નથી. બાળકો દૂધ માટે જેટલાં રડે છે તે કરતાં પાણી માટે વધારે રડે છે, એ અજ્ઞાન માબાપો સમજતાં નથી. બાળકો માટેનું દૂધ હમેશાં ઢાંકેલું રાખવું અને તે પણ ઠંડી જગોએ. તે આઇસ બોકસમાં રાખવું વધુ લાભકારક થઇ પડે છે, પણ આઇસ બોકસ ન હોય તો દૂધ બાટલીમાં યા બરણીમાં રાખવું અને તે ઠંડા પાણીમાં ઉભી મૂકવી. ખૂબ ધ્યાન રાખવું કે, આખો વખતસુધી બાળકોમાટેનું દૂધ ઠંડુ રાખવું.

વળી યાદ રાખવું કે, બાળકોને દૂધ આપવા અગાઉ બાટલી અને બોટણી (નીપલ) ઉકાળવાને ભૂલવું નહિ. એ માટેની રીત નીચે મુજબ છે:-

બાળકોમાટેના દૂધની શીશી કેમ ઉકાળવી

બાળકો માટેના દૂધની શીશી અને તેની બોટણી કેમ ઉકાળવી તે બાબત ઉપર હું આવું છું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૧) દૂધની શીશીમાં આગલા ખોરાકનું વધેલું દૂધ ફેંકી દેવું.

(૨) શીશી બિલકુલ સ્વચ્છ થાય ત્યાંસુધી તેને ઠંડા પાણીથી ખૂબ વિંછળવી.

(૩) એ પછી ગરમ પાણીમાં 'બાઇકાર્બોનેટ ઑફ સોડા'ની ચમચી નાખી તે વડે શીશીને સાફ કરવી. 'બાઇકાર્બોનેટ ઑફ સોડા' ન હોય તો લાકડાની રાખ પણ ચાલી શકશે.

(૪) એવીજ રીતે બોટણીને અંદરથી અને બહારથી સાફ કરવી.

(૫) શીશી અને બોટણી, બંનેને ઉકાળેલા પાણીના વાડકામાં મૂકો, પાણીમાં દર શેર પાણી દીઠ એક ચમચો 'સોડા બાઇકાર્બ' નાખવો અને જ્યાંસુધી તેની જરૂર પડે ત્યાંસુધી તેમાં બંને રાખી મૂકવાં.

(૬) ઉપર પ્રમાણે દરરોજ એક વખત કરવું.

× × × ×

બાળકો અને એરંડીઉં તેલ

નાનાં બાળકોને ઝાડો (જુલાબ) લાવવા માટે માતાઓ મોટા ભાગે એરંડીઉ તેલ આપે છે, પણ માતાઓની આ ટેવ વખતના વહેવા સાથે બાળકોને વધુ કબજીઆતવાળાં બનાવે છે; અને પરિણામે ગરીબ બિચારાં નિર્દોષ બાળકો વધુ હેરાન થાય છે. બાળકોને જુલાબ લાવવા માટે એક જાણીતો જર્મન તબીબ ભલામણ કરે છે કે, બાળકોને દૂધનો ખોરાક આપવાના વખતની વચ્ચે વચ્ચે પાણી વધુ આપવું; તેમજ દૂધ આપ્યા પછી અર્ધા ચમચાથી એક ચમચા સુધી ઑલિવ ઑઇલ આપવું.

દર ચોવીસ કલાકમાં બાળકોને એકથી ત્રણ ઝાડા થવાની જરૂર છે. ઝાડો નરમ, સુંવાળો અને રાઇના રંગનો હોવો જોઇએ. તે લચકાના રૂપમાં હોવો જોઇએ નહિ. તેમાં બંધાયલા દૂધના ગાંગડા, મળ કે કફ હોવો જોઇએ નહિ. આવા ઝાડાઓ બાળકોની તંદુરસ્તીની નિશાની છે.

× × × ×

ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે સોનેરી સૂચના

ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે એક જાણીતા અમેરિકન તબીબની નીચલી સૂચનાઓ દરેક બાઇએ લક્ષમાં રાખવી જરૂરી છેઃ—

(૧) દરરોજ ઝાડો સાફ આવે તેમ કરવું.

(૨) ગુરદો ધોઇ સાફ રાખવા માટે બની શકે એટલું પાણી પીવું.

(૩) બની શકે એટલાં તાજાં ફ્રુટ અને તરકારીનો ખોરાક ખાવો.

(૪) ખાસ કરી બાળકને જન્મ આપવાના મહિનાઓમાં ભારે અને ચીકાશદાર ખોરાક લેવાથી પરહેજ રહેવું.

(૫) રાતે ભારે ખોરાક લેવો નહિ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૬) દરરોજ તાજી ખુલ્લી હવામાં ચાલવાની કસરત લેવી. અને દરરોજનું કામકાજ કરતાં રહેવું.

(૭) ઓરડાની બારીઓ ખુલ્લી રાખીને રાતે ઉંઘ લેવી, જે ઓછામાં ઓછી ૮ કલાકની હોવી જોઇએ.

(૮) કોઈ પણ જાતનાં ટાઇટ તતરબંધ કે વજનમાં ભારી કપડાં પહેરવાં નહિ.

(૯) દાંતોને પૂરા તંદુરસ્તીમાં રાખવાનો મજબૂત પ્રયાસ કરવો.

(દૈનિક "હિંદુસ્તાન"માંથી)

૮૩–માટીનો મહિમા અને ઔષધરૂપે ઉપયોગ

(લેખકઃ–શ્રી. મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી)

આરોગ્યના મારા પુસ્તકમાં મેં માટીના ઉપચારોવિષે સારી પેઠે લખેલું. તે વાંચતાં માટીના પ્રયોગો કરનાર શ્રી. વિઠ્ઠલદાસ પુરુષોત્ત લખે છે કેઃ–

" 'નવજીવન'માં તમે માટીના ઉપચાર વિષે લેખ લખેલ તે મેં વાંચ્યો છે. તેમાં તમે માટી કપડામાં બાંધીને પેડુ ઉપર લગાડવાનું લખેલ છે; પણ ખરી રીતે જો માટીના ઉપચારોથી ખરેખરો ફાયદો મેળવવો હોય, તો માટીને ભીંજવી કપડા ઉપર મૂકી ત્યારબાદ પેડુ ઉપર અથવા શરીરના જે ભાગ ઉપર મૂકવી હોય ત્યાં સીધી ચામડી ઉપર મૂકવી; કપડાનો ભાગ ઉપર આવવો જોઇએ. મેં એડોલ્ફ જસ્ટના પુસ્તકનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ કરેલ છે, અને 'એપેનડાઈસીટીઝ' જેવા રોગ ઉપર પણ તેનો ઉપયોગ કરી માત્ર ત્રણજ દિવસોમાં સંપૂર્ણ આરામ થાય છે, એમ જાતે અનુભવ્યું છે; તો આપ 'નવજીવન' મારફત ઉપર લખ્યા પ્રમાણે માટી ચોપડવા લખી જણાવશો, તો જે લોકોને માટીના પ્રયોગો કરવા હશે તેમને જરૂર ફાયદો થશે. કપડાં બગડવાની બીકથી કપડામાં માટી બાંધી પેટ ઉપર મૂકવાથી ફાયદો ઓછો થવા સંભવ છે."

"વિશેષમાં આટલું પણ જણાવવાની જરૂર છે કે, જ્યાં દુઃખાવો થતો હોય ત્યાં તો માટી લગાડવી; છતાં પણ પેટ ઉપર તો માટી લગાડવાનું નજ ભૂલવું જોઇએ. કારણ કે મૂળરોગ થવાની જગ્યા પેટ છે. એટલે દુઃખાવો થતો હોય ત્યાં તેમજ પેટ ઉપર બન્ને ઠેકાણે માટી લગાડવી જોઇએ અને ઘણાખરા રોગો તો માત્ર પેટ ઉપરજ માટી લગાડવાથી તુરતમાં મટી જશે. મજકુર પ્રયોગો દરમિયાન ઉપવાસ કરવાનીયે જરૂર છે; અને જો ઉપવાસ ન થઈ શકે તો ફળ અથવા દૂધ ઉપર રહેવું જોઇએ."

આ ઉપરથી પોતાનો અનુભવ જણાવવા મેં લખતાં તેમણે નીચેનો પત્ર લખ્યો:

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"પેટનો દુઃખાવો તો એટલો સખ્ત હતો કે જમણા અથવા ડાબા પડખે પણ ફરી શકાતું નહિ. ખોરાક બંધ કરેલ અને ત્રણ દિવસ અને રાત ચાલુ પેટ ઉપર માટી બાંધી રાખેલ. માટી દિવસના ભાગમાં બે બે કલાકે બદલાવતો, પણ રાતના તો સૂતી વખતે બાંધતો તે ઠેઠ સવાર સુધી તેમજ રહેવા દેતો. દુઃખાવો જે અસહ્ય હતો તે તો માત્ર બેજ કલાકમાં ઓછો થઇ ગયો, અને પડખાભર ફરવામાં પણ તકલીફ નહોતી પડતી; પણ પેટની અંદરનો રોગ તદ્દન નાબૂદ થઇ જાય તે માટે ત્રણ દિવસસુધી પ્રયોગ ચાલુ રાખ્યો. મારા ડૉકટર મિત્રને મારા દુઃખાવાની વાત કરી, એટલે તેમણે તો તે 'એપેનડાઇસીટીઝ' જણાવ્યું અને તેમાં આવી રીતે માટીનો ઉપયોગ કરવા માટે થોડો ઠપકો પણ આપ્યો. તે ભાઇને મળેલા જ્ઞાન મુજબ તેમણે જે ઠપકો આપ્યો તે બદલ મેં તેમનો ઉપકાર માન્યો; પણ છેલ્લાં આઠ વર્ષોથી હું જે કુદરતી ઉપચારો કરતો આવ્યો છું અને જે શ્રદ્ધા તેમાં બેસી ગઇ છે, તેમાં કંઇ ફેરફાર મજકુર ભાઈ ન કરાવી શક્યા. પાંચમે દિવસે થોડી થોડી છાશ અને નારંગીથી ઉપવાસ તોડયા અને આસ્તે આસ્તે ચાલુ ખોરાક ઉપર આવી ગયો. આ રોગથી મારી કેટલાક દિવસની મનની મુરાદ પાર પડી. મને અન્નનો ત્યાગ કરી ફળ, શાક, દૂધ અને છાશ ઉપર રહેવાનું કેટલાયે વખતથી થયા કરતું હતું; પણ તે બાબતમાં ચોકકસ ઠરાવ નહિ કરેલ અને મારા આ ઉપવાસ પણ મારી આજ દિવસની જીંદગીમાં પહેલવહેલાજ હતા. ખોરાકામાં ફેરફાર કરવાની તક સારી મળી ગઇ, એટલે મેં તેજ દિવસથી અન્નનો ત્યાગ કર્યો છે. ખજૂર, મગફળી, બદામ, કીસમીસ, શાકભાજી, દૂધ અને છાશ ઉપર રહું છું; અને જે લાંબા વખતથી કબજિયાત રહ્યા કરતી તે હવે નથી. વખતસર દિશાએ જવું પડે છે. × × × ×"

"તાવ ઉપરઃ—બે વર્ષના છોકરાના પેટ ઉપર માટી બાંધેલ, તેના ઉપર ઉનનું કપડું બાંધેલ; ખોરાકમાં માત્ર ગરમ પાણી અને સ્વાદને ખાતર થોડું મધ. બેજ દિવસ આ ઉપચાર કરવાથી તદ્દન આરામ થઇ ગયો."

"શરદીમાં પણ માત્ર પેટ ઉપર પાટો બાંધવાથી મને પોતાને આરામ થયો છે; પણ તે દરમિયાન ખોરાક તો જરૂર બંધ રાખતો—ઉપવાસ કરતો."

"ખરજવુંઃ—એક ભાઇને લાંબા વખતથી મજકુર રોગ હતો. તેમના એક મિત્રે ડુંગળીનો લેપ કરવા જણાવ્યું; પણ લેપથી તો આરામ થવાને બદલે વેદના વધી. આંગળી પાકી અને વેદના તો એટલી હદ સુધી વધી પડી કે રાતના ઉંઘ પણ ન આવે. બે દિવસ બાદ તેમણે મને વેદનાની વાત કરી. મેં તેજ વખતે લેપ ખોલાવી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માટી બંધાવી. માત્ર બેજ કલાકમાં ઠંડક વળી ગઇ. સંપૂર્ણ રૂઝ વળતાં ૧૫ દિવસો લાગ્યા. મજકુર ભાઇ તેલ–મરચાંનો છૂટથી ઉપયોગ કરે છે, એટલે નહિ જેવી અસર હજી રહી ગયેલ છે. તે જો તેઓ મૂકી દે તો રોગ જડમૂળથી જાય."

આ બન્ને પત્રોની સૂચનાનો ઉપયોગ ઘણાં દરદોમાં તો છૂટથી થઇ શકે તેમ છે. જ્યાં જખમ થયો હોય અથવા ચામડી ઉતરી ગઈ હોય ત્યાં તો માટી ખુલ્લી નજ મુકાય, એમ મારો અભિપ્રાય છે. પેડુ ઉપર જરૂર છૂટી માટી મૂકી શકાય છે; અને કપડામાં મૂકેલી માટી જેને લાભ ન આપે તે છૂટી માટીનો પ્રયોગ કરી જુએ. હાલ પણ માટીના સામાન્ય પ્રયોગો હું કરૂંજ છું અને તેના ફાયદા અનુભવું છું. એ ઇલાજ એવો સહેલો, સસ્તો અને સાદો છે કે બધાએ મર્યાદામાં અજમાવવા યોગ્ય છે. પેટ ઉપર માટી મૂકવાનો પ્રયોગ ભૂખે પેટેજ થાય એ યથાર્થ છે. માટી હમેશાં ચોખ્ખી જગ્યાએથી લેવી જોઇએ, એ યાદ રાખવાની આવશ્યકતા છે. માથાના દુઃખાવામાં અને તાવમાં બરફનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, ત્યાં માટી બરફના કરતાં સામાન્ય રીતે વધારે સારો જવાબ આપે છે.

('નવજીવન'માંથી)

(શ્રી. હરિસિંહ રામસિંહ વૈદ્ય–ઠે૦ ખારગેટ, ભાવનગર, એમનો નીચલો લેખ "વૈદ્યકલ્પતરુ" ઉપરથી લીધો છે.)

કાનખજૂરો, વીંછી, મધમાખ, સોજા વગેરે ઉપર*

ભુજંગરાવ રામકૃષ્ણ નામના જ્યોતિષી એકાએક રાત્રે સાડાબાર વાગે મારા મકાન ઉપર આવ્યા. મને જગાડયો. આવી મોડી રાત્રે ઓચિંતા આવવાનું કારણ પૂછયું. તેઓએ કહ્યું કે, મારા દીકરાને 'કાનખજૂરો' હાથે કરડી ગએલ છે તેથી તેને સખત દરદ થાય છે. છોકરાને મારી સાથેજ ગાડીમાં લાવ્યો છું. માટે તેનું દરદ જલદી મટે તેવો ઉપાય કરો. છોકરાને મેં જોયો, તેના હાથ ઉપર સખ્ત સોજો ચઢી ગયો હતો અને તેને લીધે હાથ પણ ફેરવી શકાતો ન હતો. દરદીને પૂછતાં દરદીએ કહ્યું કે, મને બહુજ બળતરા થાય છે અને તે મારાથી બિલકુલ સહન થઇ શકતી નથી. દરદીને મેં આશ્વાસન આપ્યું. પછી અગાસીમાં તુલસીનું કુંડું હતું, તેમાંથી માટી લાવી તેને પાણીમાં કાલવી ઝાડી મેં મારા હાથથીજ દંશસ્થાન અને જેટલી જગ્યામાં સોજો ચઢી ગયો હતો તેના ઉપર લગાડી દીધી. થોડી વારે માટીને લીલી રાખવા માટી ન ગળી જાય તેટલું ઉપરથી પાણી છાંટવાનું શરૂ રાખ્યું. અર્ધો કલાકમાંજ દરદ શાંત થયું. એટલે દરદીને રજા આપી અને સવારમાં દવાખાના ઉપર લાવવાને કહ્યું, અને માટી સૂકાવા ન દેવી એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા

---

* આ પ્રયોગમાં ખેતરાઉ જમીનની કાળી માટી લેવાની છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સૂચના કરી. દરદીને દરદ શાંત પડયું હોવાથી ઘેર જતાં તરતજ ઉંઘ આવી ગઇ. સવાર થતાં દવાખાના ઉપર દરદીને લાવ્યા. મેં જોયું તો હાથે તદ્દન આરામ હતો. ફક્ત થોડોએક સોજો હતો. તેના ઉપર ઉપરનોજ પ્રયોગ શરૂ રાખ્યો એટલે તેજ દિવસમાં સોજો ઉતરી તદ્દન આરામ થઇ ગયો હતો.

એક દરદીને વિંછી કરડયો હતો તેને પણ તેનાથીજ આરામ થઇ ગયો હતો. ત્યારબાદ એક માણસ મધમાખી કરડેલ આવ્યો હતો તેને પણ ઉપરનાજ ઉપાયથી સારૂં થયું હતું. એક હૈયા ભીમા નામના ખેડુતને મોઢા ઉપર 'ટાંડરમાખી' કરડી ગએલી હતી તેથી મોઢું સખ્ત સૂજી ગયું હતું. અને સોજો એટલો ચઢી ગયો હતો કે જેને લીધે આંખ પણ ઉઘડતી ન હતી. સોજાની પીડાને લીધે તાવ પણ ૧૦૨ થી ૧૦૪ ડીગ્રી જેટલો રહ્યાજ કરતો હતો. માથામાં ચસ્કા નીકળતા હતા, પણ ઉપરનાજ માટીના પ્રયોગથી દરદ શાંત થઇ તાવ ઉતરી દરદી તદ્દન સારો થઇ ગયો હતો. ઝેરી માખીઓ તથા જીવાતોના દંશ ઉપર માટી સારૂં કામ કરે છે.

શાંતાબાઇ નામની એક સ્ત્રીને છ માસથી બેઉ પગે સોજા ચઢી ગયા હતા. સોજાની સાથે બળતરા પણ હતી. સોજા એટલા હતા કે જેને લીધે બાઇ ચાલી પણ શકિત ન હતી. અને તેના પરિણામે બાઇની ખાટલાવશ સ્થિતિ થઈ હતી. ઘણાય ડૉક્ટરો તથા વૈદ્યોની દવાઓ કરી પણ બિલકુલ આરામ થયો નહિ તેથી દરદી-એ કંટાળીને દવા કરવી બંધ કરી. એ અરસામાં કોઇ માણસે મારી વાત કરી કે છેલ્લો ઉપાય તેઓનો જરૂર કરો તેથી મને બોલાવ્યો! દરદીના સોજા જોયા. ચામડી પર તરડીઆ પડી ગયા હતા અને તેને અડતાં દરદ થતું હતું. આ સોજા તથા તેની બળતરા પણ ઉપરનાજ માટીના પ્રયોગથી પંદર દિવસમાં મટી ગઇ હતી અને બાઇ સાજી થઇ હાલતી ચાલતી થઇ હતી.

એક બાઇને અવાળુંનું સખ્ત દરદ હતું, જેના લીધે તેનું મોઢું એકદમ સૂજી આવ્યું. તેને લઇને મોઢું બિલકુલ ઉઘડતું નહોતું. પીડાવાળા ભાગ ઉપર, ઉપર પ્રમાણે ઉપચાર કરવાથી આરામ થયો.

શરીરે લૂ લાગવી, અળાઇ નીકળવી તેમજ કંઠમાળ, પેડુનો સોજો, શરીરનો દાહ, આંતરડાંનો સોજો, ફેફસાંનો સોજો, ગરમીના દરદથી માથું દુખવું, ગુમડાં વગેરે ઉપર માટી સંગીન કામ કરે છે. કોઇ ભાઇ આનો ઉપયોગ કરી જનતાના હિત અર્થે પ્રગટ કરશે એવી હું આશા રાખું છું.

મૂઢીઆં ગુમડાંઓ ઉપર માટી કરતાં 'ભૂતડો' બહુજ સારૂં કામ કરે છે. જે લગાડવાથી ગુમડાંને નરમ કરી જલદી ફોડી નાખી રૂઝ પણ લાવી આપે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(નીચલો લેખ દૈનિક "હિંદુસ્થાન"માં શ્રીયુત એફ. ડી. નો લખેલો છે)

માટીના ઉપયોગો

એક જાણીતો જર્મન તબીબ કહે છે કે, લોહી ઝેરી બનવાના દર્દ ઉપર માટી અથવા મટોડી રામબાણ ઇલાજ થઈ પડે છે; પછી આ દર્દની ઉત્પત્તિ જંતુઓથી યા તેમાંની અસ્વચ્છ ચીજોથી થવા પામી હોય. અર્થાત્ કોઇ પણ કારણથી લોહી ઝેરી બન્યું હોય તોપણ આ ઇલાજ અકસીર થઇ પડવાની ખાત્રી આપવામાં આવે છે.

છાણ વગેરેના ભેળથી માટી અસ્વચ્છ બનતી હોવાથી તેનો ઉપયોગ કરતાં ઘણાઓ ડરી જાય છે, પણ માટી એવી અસ્વચ્છ નહિ હોય તેટલા માટે ઉપલો તબીબ એવી સૂચના કરે છે કે, માટી અસ્વચ્છ જગ્યાએથી નહિ લેવાની સંભાળ રાખવામાં આવે તો મટોડીમાં અસ્વચ્છતાનો ભેળ થવાની મુદ્દલ ધાસ્તી રહે નહિ. ભરવાડો પોતાના જખમો ઉપર ઢોરોનું છાણ લગાડે છે, જેથી ઘણો લાભ થવાની ખાત્રી આપવામાં આવે છે.

માણસોને હંમેશાં પોતાની બહાર ભય શોધતા રહેવાની ટેવ પડી ગયેલી હોય છે. તેઓ માટીમાંનાં જંતુઓ અને અસ્વચ્છતાને વચમાં લાવે છે; પણ અકુદરતી જીંદગી ગુજારવાના કારણે, માંસ ખાવાથી, દારૂ પીવાથી, તંબાકુ વગેરેનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરને જે ભારે નુકસાન થાય છે, તેનો તો ખ્યાલ માણસો ધરાવતાંજ નથી. કેમકે ઉપર મુજબની જીંદગી ગુજારવાના કારણેજ જખમો રૂઝ આવતાં અટકે છે.

આ તો હવે ખુલ્લી થયેલી બીના છે કે, જીંદગી ગુજારવાની કુદરતી રીત જખમો રૂઝાવાનો રામબાણ ઇલાજ છે. કેમકે કુદરતી રીતથી લોહી સ્વચ્છ રહે છે, અને લોહી સ્વચ્છ રહેવાથી જખમ જલદી રૂઝાવા પામે છે.

માટીની ગાદી બનાવવાની રીત

હવે માટીની ગાદી યા પટી જેને તબીબો "અર્થ કૉમ્પ્રેસ" તરીકે ઓળખે છે તેના સંબંધમાં હું બોલીશ. આ 'અર્થ કૉમપ્રેસ,' 'વૉટરકૉમ્પ્રેસ' કરતાં ઘણો લાભકારક થઇ પડે છે. માટીનું 'કૉમ્પ્રેસ' પલાળેલી માટીનું બનાવવામાં આવે છે. એટલે પાણીના 'કૉમ્પ્રેસ'માં જેમ પાણી વાપરવામાં આવે છે, તેમ માટીના 'કૉમ્પ્રેસ'માં પલાળેલી માટી વાપરવામાં આવે છે. આ માટી અલબત્ત જેમ બને તેમ ભીની હોવી જોઇએ, પણ તે એટલી બધી તો ભીની નહિ હોવી જોઇએ કે જેથી માટી પાણીની માફક ગળી પડે. કૉમ્પ્રેસ' બનાવવાને માટે ભીની માટી દર્દ કરનારા ભાગો ઉપર મૂકવી, શરીર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છાતી, આંખ, પગ, ગળું, ઘુંટણ, હાથ, બોચી, ગરદન, ગાલ, કલેજું, બરડાનો કાંઠો, કરોડ વગેરે ભાગો ઉપર મટોડીની ગાદી મૂકી શકાય છે. આ પછી પેલી માટી ઉપર શણનું કપડું મૂકવામાં આવે છે, જે માટીના ટુકડા કરતાં કાંઇક વધુ મોટું હોવું જોઇએ. આ ઉપર ઉનનો પાટો અથવા કપડું મૂકી તેની આસપાસ એક બીજો પાટો બાંધવામાં આવે છે, જેનો હેતુ મટોડી દર્દવાળી જગ્યા ઉપરથી ખસી ન જાય તે માટેનો હોય છે. આ પાટાના છેડાઓને સેફ્ટી પીનથી મજબૂત બનાવવાથી દર્દવાળા ભાગ ઉપર માટીની જોઇતી અસર થઇ શકે છે.

મટોડીની ગાદી મૂકવાનો અનુકૂળ વખત રાતનો છે; પણ દિવસે કે જ્યારે દર્દીઓ બિછાને હોય છે તે વખત પણ ઓછો અનુકૂળ હોતો નથી. આ વખતે પણ એકાદ બે વખત 'અર્થ કૉમ્પ્રેસ' મૂકવામાં સહેજ પણ નુકસાન નથી. આ માટી બે કલાકો કે તેથી વધુ વખત રાખવી જોઇએ છે.

ડિપ્થેરિયા, ફેફસાંનાં દર્દો, ટાઇફસ વગેરે રોગો વખતે જ્યારે સખ્ત સોજો આવે છે, ત્યારે માટીનું કૉમ્પ્રેસ શરૂઆતમાં વારંવાર થવું જોઇએ અને તે પછી તેમાં ઘટાડો થવો જોઇએ.

દર્દવાળા ભાગોમાંથી માટી ગરમીને બહાર ખેંચી કાઢે છે. પછી તે બહારનો ભાગ હોય કે અંદરનો હોય પણ તુરતજ વેદના સામાન્ય રીતે બંધ થઇ જાય છે અને આ ભય પસાર થઇ જાય છે. અમુક દર્દ વખતે શરીરના કયા ભાગ ઉપર 'અર્થ–કૉમ્પ્રેસ' મૂકવું તે સમજાવવાની હું જરૂર જોતો નથી; પણ એટલું તો યાદ રાખવું કે, ડિપ્થેરિયા માટે ગળા ઉપર અને માથાના દુખાવા વખતે બોચી ઉપર 'કૉમ્પ્રેસ' મૂકવું. કેટલાક જર્મન તબીબો માથાના આરામ માટે પગની ઘુંટી ઉપર માટીની ગાદી મૂકવાની ભલામણ કરે છે.

મટોડી ઓછામાં ઓછા બે કલાક રાખવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે; પણ આખી રાત તે રાખવામાં આવે તો કશી અડચણ નથી, પણ એથી ઉંઘમાં ખલેલ આવતી હોય તો કાઢી નાખવામાં અને અનુકૂળ વખતે તે પાછું કરવામાં અડચણ નથી. કોઈ પણ જાતની માટી જે નજદીકમાં મળી શકતી હોય તે વાપરી શકાય છે.

મટોડીથી સંખ્યાબંધ દર્દો સાજાં થાય છે.

મટોડી સંખ્યાબંધ દર્દો સાજાં કરી શકે એમ છે. દાખલાતરીકે ત્યુમર (ગાંઠ) અને છાતી, શ્વાસ લેવાની નળી, ગળાં વગેરેના રોગો, આંખ અને કાનનાં દર્દો, ગાઉટ, રયુમેટિઝમ, અળાઇ, ગરમીની ફોલ્લીઓ, કંઠમાળા, પેડુના રોગો, ઇંદ્રિયોના રોગો, ગુરદા, લીવર વગેરેના રોગો, ડીપ્થેરિયા, માથાનો દુઃખાવો, મજ્જાતંતુઓ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નાં દર્દો, દાંતનો દુઃખાવો વગેરે સંખ્યાબંધ દર્દો ઉપર મટોડીનો ઉપયોગ ઘણોજ લાભકારક થાય છે.

સાપના ડંખ અને ઉન્મત્ત વાયુને આગળ વધતા અટકાવવાને મટોડીનો 'કૉમ્પ્રેસ' રામબાણ ઇલાજ થઇ પડે છે. એ મુખ્ય ખુબી વેદનાને તાત્કાલિક શાંતિ આપવાની છે.

આપણા શરીરનો પેડુવાળો ભાગ દર્દોનું કેંદ્ર ગણાતો હોવાથી શરીરના નીચલા ભાગ ઉપરના 'કૉમ્પ્રેસ'ની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે. ખાસ કરીને તાવને લગતાં દર્દો તાઇફસ, સ્કાર્લેટ ફીવર, ડીપ્થેરિયા વગેરે દર્દો વખતે શરીરના નીચલા ભાગ ઉપર મટોડીનું 'કૉમ્પ્રેસ' વધુ ફાયદાકારક થઇ પડે છે.

ગરમ દેશોમાં વસવાટ કરનારાઓએ પાણીનો 'બાથ' વારંવાર લેવો અને તે વધુ લેવો જરૂરી છે. જેઓ તાવથી પીડાતા હોય તેઓને માટીના ખાડામાં રાખવાથી તાવ તેમજ ગરમ મુલકોનાં દર્દો ઉપર ઘણી સહેલાઇથી કાબુ મેળવી શકાય છે.

ગરમ દેશમાં ચામડીના દર્દથી પીડાતા દર્દીઓને સૂર્યનાં કિરણો હેઠળ ખુલ્લા રાખી તેમના શરીર ઉપર કાદવની પેઠ ભીની કરેલી મટોડી લગાડવાથી ચામડીનાં દર્દો અજબ જેવી રીતે અલોપ થઇ જાય છે.

દાંતનાં દર્દોનો ઉત્તમ ઇલાજ મટોડી

'બૉઇલ્ડ' કરેલી નરમ વાનીઓ, સુપ વગેરે કૃત્રિમ અને અકુદરતી ખોરાકો જે ચાવવા માટે દાંતોને વધુ તકલીફ પડતી નથી, તે ખાવાથી દાંતનાં દર્દોની ઉત્પત્તિ ઘણી સહેલાઇથી થવા પામે છે. ઘણા ગરમ ગરમ ખોરાક અને પીણું પણ દાંતો માટે ઘણું નુકસાનકારક છે. કેમકે તે કુદરતથી તદ્દન ઉલટાં છે. એને બદલે કોટલાંવાળાં કાચાં ફળો અને એપલ(સેબફળ)નો ઉપયોગ દાંતો માટે ઘણો અચ્છો ઇલાજ પૂરો પાડે છે; કેમકે એથી દાંત ઘણા સ્વચ્છ રહે છે.

ફ્રુટનો ખોરાક દાંત માટેના બ્રશ કરતાં ઘણો કિંમતી થઇ પડે છે. કેમકે હલકી કિંમતનાં દાંતનાં બ્રશો તંદુરસ્તી માટે ઘણાં જોખમભરેલાં થઇ પડે છે. એવાં બ્રશોનો ઉપયોગ નહિ કરવામાંજ ફાયદો છે.

મોઢું અને દાંત સ્વચ્છ કરનારી બજારૂ દવાઓ જે માટે જાહેર ખબરોમાં મોટી મોટી બડાઇ મારવામાં આવે છે તે દવાઓથી સમૂળગા દૂર રહેવામાંજ લાભ છે. કેમકે આ દવાઓ દાંતને સામું નુકસાન પહોંચાડે છે. સ્વચ્છ પાણીમાં કોગળા કરવાથી દાંત ઘણા સારી રીતે સ્વચ્છ રહી શકે છે.

દાંતનો વખતોવખતનો દુખાવો જે ઘણું કરી પોલાણવાળા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને દર્દી દાંતોથી જન્મ પામે છે તેનો રામબાણ ઇલાજ જે બાજુનો દાંત દુખતો હોય યા જે બાજુ દર્દી દાંત હોય તેના બહારના ભાગ ઉપર મટોડીની ગાદી મૂકવી. અગર જો મટોડીની ગાદી વારંવાર મૂકવામાં આવે અને તે ઘણો વખત સુધી રાખવામાં આવે તો ખાડાવાળો દાંત ઉભો રહેવા છતાં તેને લગતું દર્દ દૂર થઇ જાય છે. અને જો એક વાર ફરીથી દાંત દુખે તો ઉપલો ઇલાજ કરવાથી દર્દ ફરીથી દેખાવ દેશે નહિ.

હડકાયા કુતરાના ઝેરનો ઈલાજ—મટોડી

એક જર્મન તબીબ કહે છે કે "હું જાણીને ઘણો અજાયબ થાઉં છું કે, જર્મનો હડકાયાં કૂતરાના કરડવાનો ઇલાજ કરવા છેક પેરીસ સુધી 'પેસચ્યોર ઇન્સ્ટિટયુટ'માં દોડી જાય છે; પણ સર્વથી સરસ અને રામબાણ ઇલાજ જે વખતે કૂતરૂં કરડે તેજ વખતે ભીની મટોડી મૂકવામાં આવે તો ઝેર ચઢવાનો ભયજ દૂર થઇ જાય છે. એજ વખતે મટોડીને ભીંજવવા પાણી નજદીકમાં મળી નહિ શકે તો મોઢાનું થુંક પણ પાણી મળતાં સુધી ચાલી શકશે."

હડકાયા કૂતરાનું ઝેર સાપના ડંખના ઝેરથી વધુ કાતિલ નથી. મટોડીના ઇલાજથી સાપના ઝેરવાળાં દર્દીઓને આરામ થાય છે તો હડકવા લાગેલાં દર્દીઓ આ ઇલાજથી વધુ આસાનીથી બચી જવાં જોઇએ. સાપે કરડેલી એક સ્ત્રીદર્દીને મટોડીના ઈલાજથી કેવી રીતે બચાવી લેવામાં આવી હતી તેને લગતો નીચલો ખરો બનેલો દાખલો આપણા વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર ઉપર ઘણું સારૂં અજવાળું પાડી શકે છે. આ ખરો બનેલો બનાવ નીચે મુજબ છે, જે એક જર્મન તબીએ આપેલા હેવાલ ઉપરથી લેવામાં આવ્યો છેઃ—

"કેટલાક વખતની વાત ઉપર ઘાસમાં કામ કરતી વીસ વરસની સ્ત્રીના પગમાં એક સાપે ડંખ માર્યો. તેણી કેસરતા નજદીક આવેલા રીકેલ નામના ગામડાની રહીશ હતી. ઝેરની અસરથી તેણીનો આખો પગ એકદમ સૂજવા લાગ્યો. પરિણામે આ સ્ત્રીને ઘણી ભારે વેદના થવા માંડી. બાપ તેણીને હાથની ગાડીમાં પોતાના ગામથી કેસરતા ખાતે લઇ ગયો. અહીં આવતાં તે સ્ત્રીનો જમણો પગ અને જમણો હાથ ઘણીજ ભયભરેલી રીતે સૂજી આવ્યો. ડૉકટરોએ મત આપ્યો કે, હવે મોડું થઈ ગયું છે. બચાવનો કશો ઇલાજ હવે રહ્યો નથી. આ પછી આ કમનસીબ સ્ત્રીની શુદ્ધિ ગુમ થઇ ગઈ. તેણીને બેશુદ્ધ હાલતમાં તેણીના ગામમાં અર્ધી મરણતોલ સ્થિતિમાં લઇ જવામાં આવી. બાપે એક જણની સલાહથી બાગમાં એક ખાડો ખોદ્યો. તેમાં તેણે પોતાની છોકરીને વસ્ત્રવગર મૂકી અને ફક્ત માથું ખુલ્લું રાખી મટોડીમાં તેણીનું શરીર સેરવી દીધું. એ વાતની ખબર તે ગામના મેજીસ્ટ્રેટને થતાં તેણે છોકરી ઉપર ઘાતકીપણું થતું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સમજી તેણીને બહાર કાઢવાનો હુકમ કર્યો, પણ બાપની બાજુમાં આખું ગામ હોવાથી મેજીસ્ટ્રેટ કશું કરી શકયો નહિ. કેમકે તેણે જોયું કે, ગામના લોક ઉશ્કેરાવાથી પોતાની જીંદગી જોખમમાં આવશે, જેથી તે ગુપચુપ ચાલી ગયો. છ કલાક પછી આ ઈલાજનો અંત આવ્યો. સ્ત્રીને બહાર કાઢવામાં આવી. લોકોની ભારે અજાયબી અને ખુશાલી વચ્ચે તેણીના હાથપગનો સોજો ઉતરી ગયેલો જણાયો અને પરિણામે આ સ્ત્રી સાજી થઇ. આ દાખલો ખરો હોવાની ખાત્રી ઘણાક તબીબોએ આપી છે."

(નીચેની હકીકત "વૈદ્યકલ્પતરુ" માસિકમાં આવેલા વૈદ્યરાજ ફત્તેસિંહજી વિભાજી જાડેજા. મું. ખારચિયા (કાઠિયાવાડ) એમના લેખોમાંથી સારાંશરૂપે લીધી છે.)

ધોળી ખડી માટીના ઉપચાર

૧-પિત્તજવરના દાહ ઉપર—ખડી માટીનું પાણી ઘાટું બનાવી તેમાં લીમડાની ઝીણી કુંપળોનું પાણી મિલાવી, શરીરે ચોપડવાથી દાહ શાન્ત થાય છે. અને તે પાણીમાં ગળો વાટી પીવાથી તાવ જાય છે.

૨-બાળકને ઉનાળાથી લૂ લાગી હોય તો શરીરે ખડી માટીનો લેપ (એટલે ખરડ) કરવાથી તરત ગુણ કરે છે.

૩-ખડીની વસ્ત્રગાળ ભૂકી એક વાલ બીલીના ગર્ભ સાથે આપવાથી પ્રવાહી ઝાડા, મરડા, ગરમીના ઝાડા, લોહિયાળ ઝાડા વગેરેને તુરત દૂર કરે છે. **શીળસ ઉપર**—ભોંપાથરીનો રસ રૂ. ૧ ભારમાં વાલ એકના ચૂર્ણ સાથે સાકરનું ચૂર્ણ મિલાવી આપવાથી ત્વરિત ગુણ કરે છે. શરીરે પણ ચૂર્ણનું મર્દન કરવું. **ક્ષયની ઉધરસ ઉપર**-તુલસીનો રસ રૂા. ૧ ભારમાં મધ રૂા. ૦। ભાર સાથે એક વાલ આપવાથી ઘણોજ સારો ગુણ થઈ શકિત આવે છે. આ અનુભવેલા પ્રયોગો છે.

૪-વધરાવળ ઉપર—ખડીનું ચૂર્ણ રૂા. ૧ ભાર, સુવાદાણાનું ચૂર્ણ રૂા. ૧ ભાર, ગધેડાનાં લીંડાંનું ચૂર્ણ રૂ. એક ભાર, એરંડાનાં પાંદડાંના રસમાં ખૂબ ખદખદાવી જરા નવશેકાં બાંધવાથી ઉતરેલ પાણી, રસ, વાયુની વધરાવળ તથા ગોળીનું દુઃખ મટે છે. (લંગોટ બાંધી રાખવો.)

૫-પેશાબનો ઉનવા અથવા બળતરિયા પ્રમેહ ઉપર—ખડીના પાણીમાં વાસનવેલનો રસ રૂા. ૧ ભાર અગર ગોખરૂનો રસ રૂા. ૧ ભાર મેળવી મધ અગર સાકરનું ચૂર્ણ બેઆનીભાર નાખીને દરદના જોર પ્રમાણે પીવાથી સારો ફાયદો કરે છે. પેડુ પર સૂકી-ભીની ખડીની પોટીશ બાંધવી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૬-સ્ત્રીઓના પ્રદર ઉપર—ખડીના પાણીની પીચકારી લેવી તેમજ હિરવરણી કપાસના રસમાં રાત્રે ખડી પલાળી તેમાં તેનાં જીંડવાંનો રસ મેળવી પીવાથી ગમે તેવો ભયંકર પ્રદર મટે છે; ને ખડી માટીના કટકા સોપારી માફક મોંમાં રાખી ચૂસ્યા કરવાથી મોળ મટે.

૭-બાળકને નાનપણમાં ધોળો ધાત જેવો રસ ઝરે છે તે પર—ખડીનું ચૂર્ણ બે રતી અને બે રતી જાયફળનું ચૂર્ણ સાકર, મધ અને માખણ સાથે આપવું.

૮-ગર્ભિણી સ્ત્રીને પ્રદર-ધૂપણી જેવો ખરાબ પ્રવાહી ઝર્યા કરે છે તે પર-ખડીનું ચૂર્ણ રૂા. ૦ ભાર, દૂધની તર રૂા. અર્ધાભાર અગર આંબળાંના સ્વરસ રૂા. ૦ાા ભારમાં સાકર એક વાલનું ચૂર્ણ મેળવી આપવું.

૯-ગરમીનાં ગુમડાં પર—ખડીનું ચૂર્ણ રૂા. ૧ ભાર, સોનાગેરૂ રૂા. ૧ ભાર, કાથો રૂા. ૧ ભાર લઇ ભાંગરાના રસમાં અગર દૂધમાં ખૂબ વાટી મર્દન કરી લેપ કરવો. કહણ હોય તો લેપરી બનાવી બાંધવી.

૧૦-ચૂનાના કામ કરનારના હાથપગમાં ફાટ પડી હોય અગર કચકચતાં ધારાં પડયાં હોય તે પર—ખડીનું ચૂર્ણ બેઆની ભાર એરંડિયા તેલમાં મેળવી ચોપડવું. તે ચીરા મટાડી રૂઝ લાવી શાન્તિ આપે છે.

૧૧-માથામાં જૂ, ખોડો, સવા નામની લીંખ પડી વાળ ખરી પડતા હોય તેમાં લિંબુના રસમાં ખડીનું પ્રવાહી મેળવી તે ભાગ પર ચોપડવું.

૧૨-પગનો અગર હાથનો જીવતો નખ કપાયો અગર નીકળી પડયો હોય તે પર—ખડીનું ચૂર્ણ ને મધનું મીણ મેળવી ચોપડવાથી દુઃખ મટી નવો નખ જલદી આવે છે.

૧૩-દાંતનાં પેઢાં-અવાળું ઉપડયું હોય તે પર—ખડીનું ચૂર્ણ તથા ચાકનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવી દાંતના તે ભાગ ઉપર ઘસવાથી તુરત ફાયદો કરે છે.

૧૪-ઝેરી ઉંદર કરડવાથી થતા વિસ્ફોટક ઉપર—ખડીનું ચૂર્ણ ઉંદરકનીના રસમાં મેળવી શરીરે મર્દન કરવું. ને તેનું પાણી બનાવી નાવણ પણ કરવું. વળી ખડીનું ચૂર્ણ બેઆનીભાર ને ઉંદરકનીનો સ્વરસ બેઆનીભાર દિવસમાં ચાર વાર પીવું. ખોરાક ફક્ત દૂધ-ચોખાનો રાખવાથી ઉંદરવા, ખરજ, ગુંદરીઆં ગુમડાં વગેરે દોષને દૂર કરે છે.

૧૫-હાડકું મચકોડાયું હોય અગર ભાંગી ગયું હોય તો—ખડીનું ચૂર્ણ દરદ ને સ્થિતિના પ્રમાણમાં લઇ ગોમૂત્રમાં ખદખદાવી તે સાથે વાટીને મુલાયમ કરેલા વાળ મેળવી પાટો બાંધવો. સોજો, પીડા અને ગાંઠને આરામ કરશે. ઉપર મોવાળા કે મોરની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પીંછીનાં રૂવાડાં બાંધવાં.

૧૬-રતાંધળી પર—ખડીના નીતરેલા પાણીનાં ટીપાં પાડવાં કે તે પાણી છાંટવું.

૧૭-કળતર પર—ખડીનું પ્રવાહી બનાવી, ગરમાગરમ કરી હાથપગ બોળવા અગર હાથેપગે મર્દન કરવાથી કળતર મટે છે.

૧૮-આંગળીએ ખીલી નીકળી હોય તે પર—ખડીનું ચૂર્ણ રૂા. ૧ ભાર, ગાયનું છાણ રૂા. ૧ ભાર ને ગોળ રૂા. ૦II ભાર મેળવી ખૂબ એકત્ર કરી ખોળી બનાવી આંગળીએ પહેરવી. સડેલો ભાગ દૂર કરી પીડા શાંત કરી ખીલી થતી હોય તેને અટકાવે છે.

૧૯-દાઝવાના ફોલ્લા અને બળતરા પર—ખડીનું ચૂર્ણ દહીંની તરમાં મેળવી ચોપડવાથી તરત શાન્તિ થાય છે.

કાળી માટીના ઉપચાર

૧-ગર્ભપાત થતો હોય (કે કસુવાવડ પર)—*ખેતરાઉ કરાર ભૂમિની ચીકણી માટી લઇ રાતવાસી પાણીમાં રગદોળી લૂગડે ગાળી એક તોલો લઇ તેમાં રીસામણીનો રસ રૂા. ૦I ભાર મેળવી દિવસમાં ત્રણ વખત ને રાત્રિમાં ત્રણ વખત આપવાથી અવશ્ય ફાયદો કરે છે. તેના વધુ પુરાવા માટે પૂજ્ય પ્રાતઃસ્મરણીય ઝંડુ-ભટ્ટજી ઉર્ફે કરુણાશંકરજી વિઠ્ઠલજીનો દાખલો આપવો અસ્થાને નહિ ગણાય. સ્વર્ગસ્થ મોરબી સ્ટેટના રાજ્યવૈદ્ય આગળ એક વખત મૃત્તિકા (માટી) વિષે વાતચીત નીકળતાં ઉપર લખેલ કસુવાવડ બાબતના પ્રયોગની હું વાત કરતો હતો, ત્યાં પોતે આનંદમાં આવી વધારે પુષ્ટિ માટે નીચેનો દાખલો સ્વમુખેથી જણાવ્યો કે હું એક વખત જામનગર અમારે ઘેર ગયો હતો. ત્યાં સવારમાં મારા મુરબ્બી ભાઇ ઝંડુભટ્ટજી એકલિંગી મૃત્તિકાના પાર્થેશ્વર કરી સેવાપૂજાથી સ્તવન કરતા હતા. ત્યાં નાગર ગૃહસ્થની એક બાઇ તેની દીકરીને તેડીને આવ્યાં ને નમન કર્યું ને કરુણ સ્વરે હાથ જોડી વિનંતિ કરી કે, દાદાજી! આ તમારી દીકરીને અધુરે માસે કસુવાવડ થઇ આવે છે. તેમ ત્રણ વખત થઇ ગયેલ છે. આ ચોથો માસ ચાલે છે. તેની સાસરી જૂનાગઢથી તેડી લાવી આપના ચરણમાં નમન કરી કહું છું કે, તેને તેમ ન થાય તે માટે દવા કરાવવા ઇચ્છા છે. આજ બે દિવસ થયાં કસુવાવડનાં ચિહ્ન જરાતરા દેખાય છે તો સારી દવા આપો. ત્યારે ભટ્ટજી કરુણાશંકરજીએ ચિંતામણિ-ની મૃત્તિકામાંથી દશ ગોળી રતી રતીની આપી કહ્યું કે લ્યો બાઇ! આ ગર્ભચિંતામણિ રસ છે. તે ગોળીમાંથી દર પહોરે બબ્બે

* કુંભારના ચાકડાની નિંતરી ચીકણી માટી પણ તેટલા પ્રમાણમાં સારું કામ કરે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગોળી ગાયના દૂધમાં આપજો. પાંચ વખત આપજો. શંકર-દાદાની પ્રસાદીથી સારૂં થશે. પોતે કરુણાશંકર એટલે કરુણાના (શંકર) કલ્યાણ કરવાવાળા પૂર્ણ ઓજસ સાત્ત્વિક આત્મતત્ત્વવાળા મહાત્માના આત્માની શુભ નિષ્ઠાની પ્રસાદીથી કે માટીમાં તેવા ગુણ હોવાથી તે બાઇને પૂરા માસે દીકરો નીરોગપણે જન્મ્યો. તે ભટ્ટજી પાસે નામકરણવિધિ કરાવવા આવતાં ભટ્ટજીને પગે લગાડી તેનું નામ ભટ્ટજી આપે તે રાખવું, એવો તે બાઇએ નિશ્ચય કરેલો તે પ્રમાણે સવા માસે તેડી લાવી. તેમ કરવા વિનંતિ કરી ત્યારે તેનું નામ મહાદેવપ્રસાદ રખાવ્યું. તે હજી હયાત છે. આમ વાત કરી મૃત્તિકાના અલૌકિક દૈવી ચમત્કાર માટે ને તેના વિશેષ અખતરા માટે મને પોતાની પાસે રહી કરવા કહેલું; પણ કારણવશાત્ તે વખતે વાત આગળ ઉપર રાખી વિચાર બંધ રાખ્યો. એ અરસામાં પોતે સ્વર્ગસ્થ થયા. મારી ને તેમની વચ્ચેના અખતરાની વાત એક-બીજાના મનમાં રહી ગઈ. પરંતુ વધુ શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરે તેવો એક બીજો જાતિ અનુભવનો દાખલો જામનગરમાં વાણીઆ ગૃહસ્થનો છે. તેમનાં ધર્મપત્નીને પાંચ માસે દર ગર્ભ વખતે લોહી પડવું શરૂ થઇ ગર્ભપાત થઇ કસુવાવડ થઈ આવે. ધણીએ દવા–ઉપચારથી કાંઇક સારૂં થાય ને વળી ગર્ભ રહે ત્યાં પહેલાં પ્રમાણે ગર્ભપાત થઇ જાય. 'આમ સાત વખત થયું', જેથી કોઇ પાસેથી મારી વાત સાંભળી મને બોલાવ્યો. હું ત્યાં ગયો ને દવા શરૂ કરી. વાગડની માટી મેટ (ભૂતડો) તથા ગાળેલ કાળી માટી નિંગાળેલ મુલાયમ બંને સાથે મેળવી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી ગળોના સ્વરસની સાત ભાવના તથા આમળાંના સ્વરસની સાત ભાવનાવાળો બનાવી રાખેલ હતો તેમાંથી દરરોજ રૂા. ૦ll ભાર લઇ ગાયનું દૂધ રૂા. ૨ll થી પાંચ ભારમાં જોઇતી સાકર મેળવી ચાલુ કર્યો. પંદર દિવસ સુધી તે પ્રમાણે દવા આપી ત્યાં રોકાયો. દવા ચાલુ કરી કે લોહી પડતું બંધ થઈ ગયું ને ગર્ભપાત થયો નહિ. પૂરે માસે દીકરી આવી. તેનું નામ જીવતી પાડયું.

૨–હાથમાં સાતપડા ઝામરા વિસપ પર—કાળી માટી સાથે કુંવારપાઠાનો ગર્ભ તેટલો લઇ ખરલમાં મર્દન કરી ઝામરાપર બાંધવાથી તરત શાંતિ થઈ ફેલાતો અટકી સોજો અને બળતરા મટે છે. બીજે દિવસે બીજો નવો તાજો જાડો લેપ કરવો.

૩–સર્પદંશ પર—કાળી માટીનો રગડો અને કેળનો રસ સમભાગે આપવાથી અને દંશભાગ પર કાળી માટી નરમૂત્રમાં મેળવી લેપ કરવાથી આરામ આવી વિષદોષ મટે છે.

૪–વિંછી, ભમરી, કાનખજૂરો, મધમાખી, આદિના દંશપર—કાળી માટી પલાળી મુલાયમ કરી સૂકા–ભીની ચોપડવાથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તરત સોજો, બળતરા, દુખાવો વગેરે મટે છે.

૫-હડકાયા કૂતરા અને શિયાળના દંશ પર—કાળી માટી ખૂબ ડહોળી રગડો પાણી બનાવી તેમાંથી કસ્તર કાંકરા સાફ કરીને પાવાથી એકે એક દેશમાં ફાયદો થતો દેખ્યો છે. ઝેર રગેરગ વ્યાપી ગયું હોય ને હડકવા થયો હોય તો આકડાના ઝાડ પર આકચોડા કરી જીવડા થાય છે તે ચારથી દશ સુધી હુમલાના પ્રમાણમાં તે રગડા સાથે આપ્યા કરવું અગર તેથી પણ સખ્ત હુમલો ને હડકવા જણાતો હોય તો આકડાનું દૂધ પાશેર થી અચ્છેર કે શેર સુધી લઇ તેટલોજ કાળા પાણીનો રગડો તેમાં મેળવી એકરસ કરી દર કલાકે કલાકે રૂા. ૨ ભાર સુધી બળાબળ જોઇ આપ્યા કરવું. વચમાં ઘી જરા ગરમ કરી રૂા. ૨ ભાર આપ્યા કરવું. આમ કરવાથી એક સીદીનો હડકવા મટયો હતો.

૬-કલેજાના દરદ તથા બરોળ પર—કાળી માટીમાં જરૂરી પાણી નાખી ગરમ કરી તેની સાથે ઉકરડાનું ખાતર ચાળેલું મેળવી પોટીશરૂપે તે ભાગપર બાંધવું. બરોળપર પણ સારો ગુણ કરે છે. મટતાં સુધી રોજ બાંધવું.

૭-ભસ્મકરોગ પર—કાળી માટી સાથે જેઠીમધનાં ફૂલ ગુલકંદ માફક મેળવી ખાધા કર્યાથી અગર ૭ માસ સુધી સવાર-સાંજ અઘેડાનાં બીજ રૂા. ૧ ભારનો ભૂકો ને કાળી માટીનો ભૂકો ઘી કેળાં સાથે ખાવા આપવાથી તે રોગ મટે છે.

૮-માથાની ઉંદરી તથા ગુંદરિયાં ગુમડાં પર—કાળી માટી સો વાર ધોએલા ઘીમાં મિલાવી ચોપડવી અગર ગળોના રસમાં અગર લિંબુના રસમાં કાળી માટી કાલવી તે પર ચોપડવું. વળી ફક્ત કાળી માટીની ઝીણી રજ પાણીમાં કાલવી પરૂથી કચકચતા ભાગ પર દાબવાથી ભીંગડાં વળી આરામ કરે છે. તેને લીમડાના પાણીથી ધોવાં અગર લીમડાના ઉકાળામાંના પાણીમાં કાળી માટી મિલાવી મલમ જેવું બનાવી મધ મેળવી ચોપડવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૯-આંખોની બળતરા સાથે દુખાવા પર—કાળી માટીની થેપલી બનાવી આંખ પર બાંધવી. ઘણીજ રતાશ ને પીડા હોય તો તેનાં ટીપાં પાડવાં અગર નીતરેલું પાણી આંખમાં છાંટવું.

૧૦-પેટના આફરા સુજન વગેરે પર—કાળી માટીનો થથેડો એટલે લેપ પેટ પર કરી ચતા સૂવું. લાગલાગટ એક માસ કે વધુ વખત એ પ્રમાણે કરવાથી કબજીઆત, આંતરડાંનો દુઃખાવો, મળ ભરાવો વગેરેને મટાડે છે. દિવસે પણ બાંધી રાખવું, થોડી હરફર કરવી.

૧૧-પરદેશનું પાણી લાગ્યું હોય તો—કાળી માટીનું નિંગાળેલ સ્વચ્છ ચૂર્ણ રૂા. ૦। ભાર અને મરીના દાણા પાંચ, એરંડિયુ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેલ રૂા. ૧ાા ભાર સાથે સવારસાંજ ચાટવું અને ખોરાકમાં ફક્ત ફળાહાર કરવો.

૧૨-ભરનીંગળ પાઠાં પર—કાળી માટી, લિંબોળીનો મગજ, ભાંગરાનો સ્વરસ અને તુલસીનો રસ સમભાગે મેળવી તે પર ભરવું.

૧૩-મૂર્ચ્છા અને સર્પવિષ પર—દરદીને માટીના ઢગલામાં પૂરવો. ફક્ત નાક-શ્વાસ લેવાય તેટલું ખુલ્લું રાખવું અગર માટીથી રગદોળાયલા પાણીના સો પચાસ ઘડા મગજ પર ધાર કરવા ને આંખો પર ઝાલક મારવી. આ પ્રયોગથી સર્પનું ઝેર પણ ઉતરે છે.

૧૪-મસ્તકશૂળ પર—કાળી માટી પલાળી મસ્તક પર લેપ કરવાથી ગરમી તેમજ તાવનો તપારો દૂર કરશે.

૧૫-બાળકની ઇંદ્રિય પર સોજા કે કીડી અથવા જીુઆના કરડ પર—કાળી માટીમાં લૂગડું પલાળી, ઉપર બાંધવું ને તે ઉપર કાળી માટીનું પાણી સિંચ્યા કરવું. તરત આરામ થશે.

પીળી માટીના ઉપચાર

પીળી માટીને મટોડું કે મુલતાની કહેવામાં આવે છે. તેમાંથી રંગ, રોગાન તથા મિઠાઇનો પીળો રંગ બને છે. ચુનાના કામમાં પીળો રંગ જે વપરાય છે તે તેનો બને છે. તેના ઔષધિગુણોનો અનુભવ નીચે પ્રમાણેના પ્રયોગોથી કરી જોયો છેઃ-

૧-કમળા ઉપર—પીળી માટી એક વાલ ચણાના દાળીઆના ચૂર્ણ રૂા. ૧ ભાર સાથે મેળવી ગાયની તાજી છાશ રૂા. સવાથી ૩ ભાર સુધી અવસ્થાના પ્રમાણમાં સવાર બપોર ને સાંજે આપવાથી કમળો મટે છે.

૨-ગૃધ્રસીવાયુ પર—પીળી માટી રૂ. ૧ ભાર, એરંડાનાં પાનનો રસ રૂ. ૧ ભાર બંને સાથે મેળવી એરંડિયા તેલ અગર તલના તેલમાં મિલાવી ગરમ કરી નવશેકું વાના દરદના ભાગ પર ખૂબ મર્દન કરી ચોળવાથી વા મટે છે.

૩-નાકનું પીનસ—કાયફળના છોડાનું ચૂર્ણ બેઆનીભારને પીળી માટી રૂ. ભાર મેળવી બજરની માફક સુંઘવાથી નાકની અંદરનો બલગમ, પોપડા, પરૂવાળું સળેખમ સાફ કરે છે. રાત્રે વાળુ કરવું નહિ.

૪-શસ્ત્રઘાતના ઘા રૂઝવવા માટે—પીળી માટી રૂ. ૨ાા ભાર, માખણ રૂ. ૨ાા ભાર, સુંઠ રૂ. ૨ાા ભાર, બાવળના પૈડાનો રસ રૂ. ૧ાા ભાર સાથે મિલાવી એકરસ મલમ જેવું ખરલ કરી ઘામાં ભરવાથી સોજો, પીડા, અરૂઝ ઘા તુરત રૂઝાઇ જઇ શાન્તિ કરે છે. ગમે તેવાં ઝેરી હથિયારોનો ઘા લાગ્યો હોય તોપણ સારૂં કામ કરે છે. (તે નિર્ભય છે.)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૫-સસણી તથા દમ પર—પીળી માટી રૂા. ૧ ભાર, સિંધાલૂણ રૂ. ૦ાા ભાર, આકડાનાં રવૈડાં રૂ. ૧ ભાર સાથે ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી મધમાં બેઆનીભાર આપવાથી શ્વાસ, કાસ સાથેનો દમ મટી કફ પણ ઉધરસ દ્વારા બહાર નીકળી પડે છે.

૬-નળબંધ વાયુ પર—પીળી માટીનું ચૂર્ણ બેઆનીભાર તથા કોડી કે શંખભસ્મ અગર કળીચૂનો એક વાલ, માખણની પલાળ રૂ. ૧ ભારમાં મેળવી ચાટવાથી કે પીવાથી મટે છે.

૭-આધાશીશી-મસ્તકશૂળ પર—પીળી માટી તજના અર્ક સાથે મિલાવી ચોપડવાથી આરામ કરે છે અને કીડામારીના ચૂર્ણ સાથે સરખે વજને સુંઘવાથી છીંકો લાવી વાયુના ચસ્કા અને શરદીથી થયેલ દુઃખ મટે છે.

૮-ટાઢીઆ તાવ પર—કીડામારીનો સ્વરસ રૂ. ૧ ભાર અથવા તેનું ચૂર્ણ ાા તોલો લઇ સરખે વજને પીળી માટી મિલાવી ટાઢ આવ્યા પહેલાં આપવાથી તાવ મટે છે ને પેટના કૃમિ પણ મરી જઇ સુખ થાય છે.

૯-ધનુર્વા અને આંચકી પર—પીળી માટીનું ચૂર્ણ રૂ. ૧ ભાર, ફૂલાવેલ ટંકણખાર રૂ. ૧ ભાર, મોરથુથાની ભસ્મ રૂ. ૦ાા ભાર સાથે મિલાવી તેમાંથી દર હુમલા વખતે મધમાં અગર પાણીમાં વાલ વાલ આપવાથી દરદ દૂર થાય છે. નાના બાળકને પણ બળાબળ જોઇ યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવાથી સારો ફાયદો કરે છે.

૧૦-બાંબલાઇ (કાખમંજરી) ના ગુમડા પર કે મુંઢિયા ગુમડા પર—પીળી માટી રૂ. ૧ ભાર, ડુંગળીનો રસ રૂ. બે ભાર, બાજરીનો લોટ રૂા. ૨ ભાર, ભેંસનું છાણ રૂ. બેભાર સાથે મિલાવી પોટીશરૂપે ગરમાગરમ જરા સેવાય તેવું બાંધવાથી તુરતમાં પકાવી ફોડી નાખે છે, પીડા શાંત કરે છે.

૧૧-મૂઢમાર કચ્ચર પર—પીળી માટી, હળદર, મીઠું ત્રણે સરખે વજને લઇ બકરીના મૂત્રમાં મિલાવી ખદખદાવી ગરમાગરમ ચોપડવાથી જામેલ લોહીને વેરી નાખી, સોજાના દુઃખને દૂર કરે છે ને તેની પોટલી બાંધી શેક કરવાથી પણ તાત્કાલિક ગુણ કરે છે.

૧૨-ગાલપચોળાં-લાપોટિયાં પર—પીળી માટીનું પાણી બનાવી જરા નવશેકું ચોપડવાથી મટે છે. સાથે જરા મીઠું નાખવું.

૧૩-ખસ, ખરજવા પર—પીળી માટીનું ચૂર્ણ રૂ. બે ભાર, ઘોડાના નખ રૂ. ૨ ભાર, હીરાદખણ રૂ. ૧ાા ભાર, આંબળાં રૂ. ૨ ભાર, મરી રૂપિયાભાર, મોરથુથુ રૂ. ૧ા ભાર સાથે મિલાવી, ગોમૂત્ર અગર આકડાના દૂધના પટ દેતા જવાં ને ખરલ કરતાં જવું. મલમ જેવું કરવું. સાત દિવસ સુધી ખૂબ ઘુંટી સુલાયમ બનાવવું. પછી તે ચોપડવાથી કચકચતા પરૂવાળાં ઊંડાં બેઠેલાં દરદો પણ મટયાં છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૪-બાળકની નાભીપાક પર—પીળી માટીના વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણમાં એરંડિયું તેલ મિલાવી ચોપડવાથી સોજો, પાક મટે છે.

૧૫-ઉંટાંટિયા-કુકડિયા ખાંસી પર—પીળી મટોડીનું ચૂર્ણ રૂ. ૧૧ ભાર, કાળી બાજરનાં ડાહિયાં રૂ. ૧૧ ભાર બંને સાથે ખૂબ ખાંડી વસ્ત્રગાળ બનાવી, તેનું ચૂર્ણ બે રતીથી વાલ એક સુધી મધમાં આપવાથી મટે છે.

૧૬-શીતળાનો ઉપદ્રવ ચાલતો હોય તેના દોષથી બચવા માટે—અગર શીતળા ન લાગુ થવા માટે—પીળી માટીનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બેઆનીભાર, હળદરનું ચૂર્ણ બેઆનીભાર, વડવાઇની કુંપળોના રસ રૂ. ૧ ભારમાં આપવાથી અસર થતી નથી, તેમજ નીકળ્યા હોય તોપણ જોર કરી શકતું નથી. ઢોરને પણ ગુણ કરે છે.

૧૭-નખ કુબડા પર—પીળી માટી મધમાં મીલાવી ચોપડવી.

૧૮-આંખનાં તપોડિયાં પર—જળભાંગરાના રસમાં પીળી માટી ખૂબ મર્દન કરી આંખની બહાર પોપચાં પર ચોપડવી.

૧૯-ગુહ્યેંદ્રિય પર-નખના આઘાત કે ટાંકી પીળી માટી સાથે સોનાગેરૂ થુંકમાં મીલાવી ચોપડવાથી મટે છે.

ભુતડો અથવા ભૂખરી માટીના ઉપચાર

આ માટી વિશેષે કરી કચ્છના વાગડ પ્રાંતમાં સારી થાય છે. આ માટીમાં સુવર્ણમાક્ષિક, પોલાદ અને સુવર્ણ જેવા ગુણ ભર્યા પડ્યા છે. તેને પાણીમાં પલાળી સ્વચ્છ કરવાથી મુલાયમ માખણ જેવી બને છે. કાઠિયાવાડ અને કચ્છમાં સ્ત્રીઓ માથાના વાળ ધોવા માટે એ માટી વાપરે છે. તેને મેટ-ભૂતડો કહે છે.

૧-ફૂઝતા ખુની હરસ તથા આમણ ઉપર—ગામ હજનાવીના રહીશ બારોટ રતનભાઇ અખેરાજભાઇ ઉંમર વરસ ૪૫નાને ખુની હરસનો વ્યાધિ લાગુ પડયો. ઘણા ઉપચારો કરી કંટાળી ગયા. મને આગ્રહ કરવાથી દવા આપી, પણ પીડા ટળે નહિ. ત્યારે આ ભૂખરી માટીનો પ્રયોગ કરવાની ઇચ્છા થઇ. તેનું કારણ નીચે મુજબ છે.

ધાતુઓની ભઠ્ઠી માટે તે માટી કપડમાટીમાં ઉપયોગ કરવા માટે મેં ખરીદ કરી. મારા ચાર વર્ષના દીકરાને ગુદભ્રંશ (આમણ) નીકળતી અને બહુજ પીડા થતી. તે ઝાડા સાથે બહાર આવી લોહી પુષ્કળ પડતું, જે માટે દવા લેવા મેં બોલાવ્યો. પણ તે વખત તો તે માટીના ઢગલા પાસે જઇ છાનોમાનો તેમાંથી ખાતો જણાયો. માટી ખાવાથી પેટમાં વધુ ભાર થશે એવો ડર બતાવી અટકાવ્યો ત્યારે છાની રીતે ખાવા લાગ્યો. એ માટીએજ દવાનું કામ કર્યું. વારંવાર આમ અને લોહીયુક્ત ઝાડા થતા તે એકદમ બંધ થઇ ગયા ને આમણ નીકળતી બંધ થઇ ગઇ. ઘરનાંએ જાણ્યું કે, દવાથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરામ આવ્યો હશે.

પણ પછી તપાસ કરતાં તેના ખિસ્સામાંથી મેટ (માટી) મળી આવી ને વારંવાર ખાધા કરતો હતો તેમ તેનાં સંગાથી છોકરાંએ પણ કહ્યું. એ ઉપરથી જાણ્યું કે મેટમાં કાંઈક એવો અદ્‌ભુત ચમત્કાર હોવો જોઇએ. એટલે તે ઉપરથી ગર્ભપાત, પડતું લોહી વગેરેમાં ઉપચાર કરવા માંડ્યા. પરિણામ સોએ સો ટકા આવ્યું.

ઉપરોક્ત બારોટને ઝાડાવાટે હરસથી પુષ્કળ લોહી પડતું હતું, શરીર અશક્ત, લેવાઇ ગયેલું, નબળું, શરીરે સોજા, હાથે પગે અને આંખપર થેથર જણાતી. દવા ઘણી કરી. પણ આરામ આવે નહિ જેથી મેટનો પ્રયોગ નીચે પ્રમાણે કર્યો.

દરરોજ પાંચ રૂપિયાભાર એકલો મેટ (ભૂખરી માટી) ખાવાની ભલામણ કરી. વિશ્વાસ માટે મારા દિકરાનો દાખલો બતાવ્યો. તે કંટાળી ગયો હોવાથી તે દરદના દુઃખથી ને વાત પ્રત્યક્ષ જોવા જાણવાથી, તે પ્રમાણે મેટ ખાવો શરૂ કર્યો. લાગલાગટ પંદર દહાડામાં તો શરીરે સુરખી આવી રાતુંમાતું થવા લાગ્યું. લોહી પડતું એકદમ ત્રીજેજ દહાડેથી બંધ થયું ને હરસની પીડા મટી ગઇ ને હરસ પણ અદ્રશ્ય થયા. ખોરાક ફક્ત દૂધચોખા લેતા. બીજા હરસના દરદી પર અજમાવતાં લાભકારક ગુણ દેખાયો છે, જેથી સૌ કોઇને લેવા આગ્રહપૂર્વક વિનંતિ કરૂં છું. આનો ખાસ ઉપયોગ કરવા જેવો છે.

૨-લીવરના સોજા ને ગળા ઉપર—મેટ-માટીને પલાળી રૂા. ૧ ભાર, તુલસીનો રસ રૂા. ૧ ભાર સાથે મિલાવી સવારસાંજ તેમાંથી અર્ધો ભાગ લેવાથી દરદ દૂર થાય છે. સાથે જોઇતી સાકર મેળવવામાં હરકત નથી.

૩-ઉરૂસ્તંભ-જાન્હવાવા પર—મેટનું ચૂર્ણ રૂા. ૦। ભાર અને તલનું તેલ બેઆનીભારમાં ખૂબ મર્દન કરી ચોપડવાથી આરામ થાય છે ને એરંડાનાં મીંજની દૂધમાં ખીર બનાવી, તેમાં વાલ એકનું ચૂર્ણ નાખી એક વખત સેવન કરવાથી—એક માસાભાર લેવાથી દરદ મટે છે.

૪-સ્ત્રીઓના રક્તપ્રદર પર—મેટનું ચૂર્ણ વાલ એક સુખડના ઘસારામાં સવારસાંજ બે વખત આપવું. ખોરાક સાત્ત્વિક આપવો.

૫-ગર્ભસ્રાવ કે ગર્ભપાત પર—મેટનું ચૂર્ણ, આંબળાં તથા ગળોના સ્વરસની ભાવના આપી સાથે સોનાગેરૂ-માટીનું સમભાગ કે કાળી માટીનું સમભાગ ચૂર્ણ મેળવી માત્રા એક વાલથી એક પાવલીભાર મધમાં ચટાડી દેવું. (કાળી માટીના પ્રયોગમાં બતાવ્યું છે છતાં ખાસ મેટના પ્રયોગ બતાવવાના હોવાથી બીજી વાર લખી બતાવ્યું છે.)

૬-ભગંદર પર—તુલસીના સ્વરસમાં, ચમાર દૂધેલીના ઉકાળામાંના રસમાં મેટનો પ્રવાહી મિલાવી વાટ બનાવી પૂરવાથી આરામ કરે છે.

૭-ભૂખસ, શરીરે ચળ કે પરમાના દરદથી ગરમીની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અળાઇ પર—મેટનું પાણી બનાવી ધમાસાનું પાણી ઉકાળી સાથે મિશ્રણ કરી શરીરે ચોળવું ને એ વખત તે પાણીથી નાહવું. સારો ગુણ કરી ચળ મટે છે.

૮-ઝામર અને નજલો ઉતરે તે પર—મેટનું ચૂર્ણ રૂા. ૦। ભાર, ખરખોડીનો રસ રૂા. ૦। ભાર, શતાવરીનો રસ રૂા. ૦। ભાર અને ભોંપાથરીનો રસ રૂા. ૦। ભાર સમભાગે લઈ મેળવી તેમાંથી દર ટંકે અર્ધાભાર આપવું. મગજ પર તેનું પ્રવાહી ઘસવું. ફાયદો કરે છે.

૯-મેદવૃદ્ધિ પર—મેટનું પ્રવાહી ને મધનું પાણી સમભાગે રૂપિયા પાંચ પાંચભાર સવારસાંજ અગર તૃષા ટાણે પીવાથી મેદ-વૃદ્ધિ મટી શરીર ઘાટીલું અને શક્તિવાન બનાવે છે.

૧૦-નપુંસકતા પર—મેટનું ચૂર્ણ રૂા. ૧ ભાર, આસોંધનું ચૂર્ણ બેઆનીભાર અને ખપાટના બીનું ચૂર્ણ બેઆનીભાર મીલાવી, તેમાંથી બેઆનીભારની માત્રા મધમાં આપવાથી કે દૂધમાં પીવાથી વીર્યાશ્રયની ગરમી, ધાતુપાત, સ્વપ્નધાત, ધાતુનું પાતળાપણું કે કુટેવથી આવેલ નબળાઇ દૂર થાય છે. શરીર કાન્તિવાન, સુદઢ ને પૂર્ણ બળશાળી બનાવે છે. (અનુભૂત છે.)

૧૧-સ્ત્રીઓના ધાવણના દોષ પર—મેટનું ચૂર્ણ રૂા. ૦। ભાર અને શતાવરીનો સ્વરસ રૂા. ૨।। ભાર સવારસાંજ આપવાથી ગરમી, વાયુ કે બીજા વ્યાધિના કારણથી બિગાડો થયેલ હોય તે દોષ દૂર થઇ શરીર નીરોગી બને છે. ધાવણ પણ નિર્દોષ અને પુષ્કળ પેદા થઇ સારો લાભ બતાવે છે.

રાતી માટી અથવા ગેરૂના ઉપચાર

રાતી માટી ધ્રાંગધ્રા તથા વાંકાનેર તરફ પુષ્કળ થાય છે. તે ગેરૂ તરીકે કુંભાર લોકો માટીનાં વાસણ રંગવાના કામ માટે ઉપયોગમાં લે છે, ને તેને ગાળી શુદ્ધ મુલાયમ બનાવવાથી તે સોનાગેરૂ તરીકે ઉપયોગમાં લઇ શકાય છે; સોની લોકો સોનાનાં ઘરેણાંમાં ઉજાશ ને રંગ લાવવા માટે વાપરે છે. વધુ જામેલી પથ્થર જેવી કઠણાશ-વાળી જે લાલ માટી હોય તે હળમચી તરીકે ઉપયોગમાં લેવાય છે, જેના વડે સાધુ, અતીત, સંન્યાસી કપડાં રંગે છે. તેમજ લાકડાં કે ઝાડને ઉધઇનાં જંતુઓ કે મૂળને સડો ન લાગે તે માટે બાગ, બગીચામાં ઝાડના થડને ને મૂળને ચોપડે છે કે તેનું પાણી પાય છે. રંગ તરીકે પણ લોઢા અને લક્કડકામમાં વપરાય છે.

૧-ઝામરા (વિસર્પ) ઉપર—સોનાગેરૂ. રૂા. ૧ ભાર જળ-ભાંગરાના રસમાં ખૂબ મર્દન કરી તેમાં મધ મેળવી ચોપડવાથી બળતરા વાળો ફેલાતો રતવા અને ઝેરી ફોલ્લાવાળો પ્રસરતો ઝામરો વગેરેને તરત મટાડે છે.

૨-ઝામરવા મસ્તકપીડા ઉપર—સોનાગેરૂનું પાણી અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સરસડાની છાલના ઉકાળાનું પાણી સમભાગે મેળવી આંખમાં દર કલાકે ટીપાં પાડવાથી ઝામરની પીડા, આંખની વ્યાધિ, ઝાંખપ અને ધુંધુ વગેરે દોષ મટે છે, અને તે પ્રવાહી રૂા. સવાભાર સવારસાંજ પ્રકૃતિ પ્રમાણે પીવાથી મસ્તકપીડા મટે છે.

૩-નાડીવ્રણ—દુષ્ટ સડેલા વ્રણના ઘા પર—સોનાગેરૂ રૂા. ૧ ભાર, કપૂર રૂા. ૦। ભાર અને પારસપીંપળાનાં ડોડવાંની રાખ રૂા. ૧ ભાર લઈ સમભાગે ગોમૂત્રમાં ખૂબ રગડી ઘીમાં મલમ બનાવીને તેની વાટ પૂરવાથી સડો, પરૂ અને દુર્ગંધને દૂર કરી ઘાને ભરી રૂઝ લાવે છે, ઉપર ગાયના મૂત્રમાં લૂગડું ભીંજવીને મૂકી રાખવું.

૪-બાળકના પેટના ભારપર—સોનાગેરૂના કટકા ખાવા આપવા, જેથી ભાર દૂર થશે ને માટી ખાતું હશે તો માટીનો જમાવ દૂર થશે ને માટી ખાવાની ટેવને છોડી દેશે. રેચક ગુણ બતાવી શરીર નીરોગી કરશે.

૫-વિંછી, ભમરી, કાનખજૂરો અને મધમાખીના દંશ પર—સોનાગેરૂ અગર બીજા ગેરૂનું પ્રવાહી બનાવી પોતું મૂકવું અગર દંશ પર તે માટીનો જાડો લેપ કરવો તેથી શીતળતા વળી દંશપીડા અને બળતરા મટી જશે.

૬-ગરમી, ટાંકી, ચાંદી ઉપર—સોનાગેરૂ રૂા. ૧ ભાર અને રસવંતી રૂા. ૦॥ ભાર મોઢાના થુંકમાં મીલાવી અગર શુદ્ધ સુખડના ઘસારામાં મેળવી ચોપડવાથી તરત ગુણ કરી સડો, બળતરા, પીડા આદિ દુષ્ટ ફોડકીઓ મટાડે છે.

૭-શરીરે દાહ અને ગરમી—સોનાગેરૂ અગર ગેરૂનું નીતરેલું પાણી, લીમડાનાં ફૂલ અગર છાલ, પાનના પાણીમાં મિલાવી શરીરે મર્દન કરવાથી દૂર થાય છે.

૮-રતાંધળા પર—સોનાગેરૂ રતી એક બકરીના દૂધમાં મિલાવી આંખમાં ટીપાં પાડવાં અગર ધાવણમાં મિલાવી અંજન કરવાથી દોષ દૂર થાય છે.

૯-કાચી ધાતુના વિકાર પર—પારો, તામ્ર, આદિના દોષ-ઉપર-સોનાગેરૂ રૂા. ૧ ભારનું પાણી પ્રવાહી બનાવી તાંદળજાના રસ રૂા. ૨॥ ભારમાં દોષ દૂર થતાં સુધી લાગલાગટ પીવાથી શરીરમાંથી ઝેરના દોષ બહાર નીકળી પડે છે.

૧૦-મસ્તકપીડા-આધાશીશી પર—મધમાં સોનાગેરૂ એ-આનીભાર ને લીંડીપીંપરનું ચૂર્ણ બે રતિ મેળવી ચટાડવું. ઉપર ગાયનું દૂધ આપવું, સાથે કડુના ચૂર્ણથી ત્વરિત ફાયદો થશે.

૧૧-પુસ્તકને કંસારી, જીવજંતુ ન લાગે તે માટે તેનો બારીક ભૂકો ઝીણો છાંટી દેવો અગર જ્યાં તેનો ઉપદ્રવ હોય ત્યાં વેરવો જેથી લાગશે નહિ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૨-રસોળી પાક કરી ફોડવા માટે—પારેવાની હગાર ને સોનાગેરૂ અગર ગેરૂ માટીમાં મિલાવી ચોપડવી અગર પોટીશ બાંધવી. ફોદા કાઢી નાખશે.

૧૩-તોતડાપણા પર—જીભ ઉપર સોનાગેરૂ ને માખણ સમભાગે મેળવી ઘસવું ને જરા જીભને બહાર ખેંચવી, જેથી લાભ થાય છે.

૧૪-અનાજ સડે નહિ તે માટે—દરેક અનાજને સોનાગેરૂનો પટ આપી, ખોરાકના ઉપયોગમાં લેવાથી હમેશાં સાત્વિક વૃત્તિ રખાવે છે. તેની સાથે અનાજને જીવજંતુ લાગવા દેતો નથી,

ધાતુનાં વાસણોના વપરાશ કરતાં માટીનાં ઠામથી બધીય રીતે લાભ, લાભ ને લાભજ છે. અમેરિકા આદિ વિજ્ઞાનવાળા શોધક દેશમાં પણ હવે ઘણાએ માટીનાં વાસણોને ઉપયોગમાં લઇ સારૂં આરોગ્ય મેળવી રહ્યા છે, ત્યારે આપણા આર્યાવર્તના માનવી ટીન, એલ્યુમીનિયમ આદિનો શોખ વધારતા દેખીએ છીએ. તે આર્થિક દૃષ્ટિએ ને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પણ કેટલું બધું હાનિકર છે!

ગેરૂ બહુ ગુણકારી હોવાથી શુભ પ્રસંગમાં, અને વિવાહ આદિમાં તથા યજ્ઞક્રિયામાં કેટલો બધો વપરાય છે! ચૉરીનાં ઠામ ગેરૂથી રંગેલ, પાટલા, વરમાંચી, આખરિયો દીવડો વગેરે તમામ ગેરૂના રંગવાળાં હોય છે. વળી ઘર રંગોળવામાં પણ ગેરૂ ને ખડી માટીનો ઉપયોગ થાય છે. યજ્ઞશાળાની વેદી પર ગેરૂની અવેજીમાં ગુલાલ ચાલ્યો. આગલાં પુસ્તકોમાં આને રંજિકા માટી લખી છે.

ગોરાડુ માટીના ગુણો

૧-મુખ પર ખીલ ઝીણા અગર મોટા નીકળ્યા હોય ને મુખ બેડોળ બની ગયું હોય તે પર-ગોરાડુ માટીને ખૂબ ઝીણી ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી બકરી કે ગાયના દૂધમાં પલાળી એક કલાક રાખ્યા પછી તેમાંનું મિશ્રણ લઇ મોઢા પર પીંછીથી કે આંગળી વતી ચોપડીને રાત્રે સૂઇ જવું. ઉપર જરા તુલસીનાં પાંદડા ચોળી પ્રવાહી ચોપડી દેવું. ગમે ત્યારે જરા ખળખળતા પાણીથી મુખ ધોઇ નાખવું. કાચા દાણા પાકી બીજ જેવા બહાર તરી આવશે તે ચપટીથી બહાર કાઢી લેવા. લાગલાગટ અઠવાડિયું એ પ્રમાણે કરવાથી સારો ફાયદો થશે. જો રાત્રે ન ફાવે તો દિવસે તૈયાર કરી રાખેલ મિશ્રણમાં મધ મિલાવી નાહવા ટાણે પ્રથમ મુખે ચોપડવું ને પછી નાહવું, તેથી પણ ફાયદો થશે.

૨-શરીરે અળાઇ, ચળ, લૂખસ, ધ્રામઠાં, શીળસ વગેરે પર—તે મિશ્રણ અગર એકલી ગોરાડુ માટીનું પાણી શરીરે ચોળી નાહવાથી મટી જઇ શરીર કાન્તિવાન બને છે. સાબુને ઠેકાણે દરરોજ ઉપયોગ કરતાં સાબુથી પણ અધિક ગુણ આપે છે. સાબુ ચીકાશ આપી ચામડીનાં છિદ્રો (ચરબીવડે) પૂરી દે છે ત્યારે માટી ચીકાશને દૂર કરી ચામડીના છિદ્રો ખુલ્લાં કરે છે,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જેથી વિજાતીય દ્રવ્યરૂપ પરસેવો–કચરો ઝેરરૂપ બહાર નીકળવા-ને સરળતા થાય છે, જેથી શરીરસુખાકારી રહે છે.

૩–પગનાં તળિયાં ઉપડી આવ્યાં હોય—અગર તળિયામાં કપાસી પડી હોય ને પીડા આપતી હોય ત્યારે રામબાણ ગુણદાયક નીવડે છે. પગરખામાં મુલાયમ મિશ્રણ ચોપડી દઇ ઉપર દાભનાં પાંદડાંની સગથળી માફક બીછાવી દઇ પગમાં પહેરીને ચાલવાથી તેજ દિવસે તેજ વખતે પીડા કમી થતી જણાશે ને હાલતાંચાલતાં અગવડ આવશે નહિ ને લાંબા વખત સુધી તેમ ઉપચાર કરવાથી કપાસી અવશ્ય મટે છે.

૪–દાંતના પાયોરિયાના દર્દ પર—ગોરાડુ માટીનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ રૂા. ૧ ભાર વડનાં વડવાઇની ડુંખોનો રસ મેળવી દંતમંજન માફક લીમડાના દાતણનો કૂચો કરી ઘસવાથી ત્વરિત ગુણ કરે છે.

૫–કંપવાયુ પર—ગોરાડુ માટી ને સિંધવ સરખે ભાગે લઇ તેમની બનાવટ બનાવી મર્દન કરવાથી કંપવાયુ મટે છે.

૬–વાળ ખરી પડતા હોય તે પર—ગોરાડુનું પ્રવાહી લિંબુના રસમાં મિલાવી વાળના ભાગ પર ચોપડવું અગર ઘસવું. ત્વરિત ગુણ કરી ચળ મટાડી વાળ ખરતા અટકાવે છે.

૭–મુખના ઓવાળુ તથા આગરૂની દુર્ગંધ—મોઢામાં ગોરાડુ માટીનો મુલાયમ કટકો રાખી રસ બહાર થુંકતા રહેવાથી મટે છે ને મુખ સાફ કરી થુંકને ઉત્પન્ન કરે છે ને દુર્ગંધને મટાડે છે.

૮–બાળકના પેટમાં કૃમિવાયુના ગુડગુડાટ પર—ગોરાડુ માટીનું પ્રવાહી રૂા. ૦ા ભાર તુલસીનો રસ રૂા. ૦ા ભાર મેળવી સવારસાંજ બે વખત પાવાથી બાદી, કૃમિ, વાયુ અને ભારને મટાડે છે. ઉપર બંધાણ પણ કરવું.

૯–આંગળી પાકી ખીલી નીકળે તે પર—ગોરાડુ માટી તાજા ગાયના છાણમાં મિલાવી તેની પોટીશ બાંધવાથી સડેલી રસી પરૂ–પીડાને દૂર કરી આરામ આપે છે.

૧૦–છાતીની મુંઝ–દમ–શ્વાસ પર—ગોરાડુ માટીનું પ્રવાહી લીમડાનાં તેલ સાથે પકાવી છાતીએ ચોળવાથી મુંઝ, દમ અને શ્વાસ મટે છે તથા ચટાડવાથી પેટના કૃમિ, ગુલ્મ અને ગોળો મટે છે.

૧૧–બાળકના કર્ણપાક પર—ગોમૂત્રમાં ગોરાડુ માટી મેળવી તેનાં ટીપાં નાખવાથી અને કાન ધોવાથી કર્ણપાક, પીડા તથા દુર્ગંધ મટી પૂર્ણ આરામ આપે છે. મટે ત્યાં સુધી સવારસાંજ બે વખત નાખ્યા કરવું.

૧૨–બાળકને પ્રવાહિકા, ઝાડા, મરડા, ગુદભ્રંશ પર—ગોરાડુ માટીનું પ્રવાહી રૂા. ૦ાા ભાર રીસામણીના મૂળનો કે પાંદડાં-નો સ્વરસ રૂા. ૦ાા ભાર સરખે હિસ્સે મેળવી, બળાબળ જોઇ બે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વખત કે એક વખત આપવાથી અવશ્ય ફાયદો કરે છે. (મોટા માણસની માત્રા વધારવી.)

૧૩-આંખ પર ઝપટ કે ચોટ લાગવાથી ફૂલું કે ડોળ વરી આવેલ હોય તે પર–ગોરાડુ માટીનું વસ્ત્રગાળ પ્રવાહી તથા ફુલાવેલ ફટકડીનું પ્રવાહી સરખે હિસ્સે મેળવી આંખમાં ટીપાં નાખી બે પાંપણો હાથની આંગળીની ચપટીમાં પકડી ખોલાં ખોલાં દબાણથી મસળવાથી દોષ દૂર થઇ આંખે આરામ આવી નીરોગી અને તેજવાન બને છે. (માથે તેનો લેપ પણ કરવો.)

૧૪-હાથીપગા પર—ગોરાડુ માટીના વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ રૂા. ૨ાા ભારમાં ભેંસનું અગર ગમે તેનું છાણ તાજું લેવું. છાણની અવેજીમાં અડાયાં સૂકાં છાણાં પણ ચાલે. તે બંનેને સાથે એકમેક કરી ધતુરાના રસમાં અથવા કીડામારીના સ્વરસમાં સરખા ભાગે મેળવી જાડો થર ચોપડી રાખવો. એરંડાનાં પાંદડાંના સ્વરસમાં ચોપડવાથી પણ ચાલે. માથે પાંદડાં બાંધવાથી સોજાની પીડા મટે છે. પગ સારો થઇ આવે છે.

૧૫-વાળા નારૂનાં ગુમડાં પર—ગોરાડુ માટીનું પ્રવાહી રૂા. ૧ ભાર, કીડામારીનો સ્વરસ રૂા. ૦ાા ભાર–અવેજીમાં લીમડાનાં પાનનો સ્વરસ ચાલે–તે મેળવી મુલાયમ ગોરાડુ વસ્ત્રગાળ માટી તેમાં નાખીને પોટીશ માફક બનાવી બાંધવી. તેમાં જરા ચોખ્ખી હીંગ મેળવવાથી વાળો અંદર પાણી થઇ જાય છે અથવા પાકી ગયો હોય તો બહાર નીકળી પડે છે. ખાવામાં પણ માત્રા રતી એની લેવી.

૧૬-પીનસ-સળેખમ પર—ગોરાડુ માટીનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ રૂા. ૦ા ભાર કે પ્રવાહી રૂા. ૧ ભાર સાથે તુલસીનો સ્વરસ રૂા. ૦ાા ભાર મેળવી ચાટવું તથા નાકમાં ટીપાં પાડવાં. સારો ગુણ કરે છે.

૧૭-ખસ, ખરજવું, દાદર—ગોરાડુ માટીનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ રૂા. ૧ ભાર, કીડામારીનો રસ રૂા. ૧ ભાર કે તેનું ચૂર્ણ રૂા. ૧ ભાર બન્ને તલના તેલમાં ખૂબ મર્દન કરી ચોપડવાથી દરદ પ્રમાણે મુદત લાગતાં અવશ્ય મટે છે.

૧૮-હેડકી-શ્વાસ—ગોરાડુ માટીનું પ્રવાહી રૂા. ૦ાા ભાર સાથે તુલસીનો સ્વરસ રૂા. ૦ા ભાર મેળવી વારંવાર આપ્યા કરવાથી મટે છે.

૧૯-માથાના દુખાવા પર—શરદી કે ઉજાગરાથી માથું દુખી આવે તે પર ગોરાડુ માટી ને કાયફળના છોડનું ચૂર્ણ સમભાગ લઇ છીંકણી બનાવી સુંઘવાથી કે એકલા ગોરાડુનું પ્રવાહી ગરમ કરીને ચોપડવાથી પીડા મટાડે છે.

૨૦-હાથે પગે ગોટલા ચઢવા—ગોરાડુનું પ્રવાહી બનાવી ગરમ કરી રગો પર ચોપડવાથી કે ગોરાડુનું ચૂર્ણ બનાવી હાથપગ પર ઘસવાથી કળતર, ખાલી ચઢવી તથા ગોટલા ચઢવા મટે છે, જેથી કૉલેરાના ઉપદ્રવમાં બહુજ ગુણકારી છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૨૧-પેટનો આફરો અને વાયુ—ગોરાડુનું ચૂર્ણ રૂા. ૦। ભાર મીઠાનું પાણી રૂા. ભારમાં મિલાવી શક્તિ અનુસાર લેવાથી મટે છે.

૨૨-શરીરના તપારા, દાહ પર—ગોરાડુનું પ્રવાહી બનાવી શરીરે ચોળવું અગર ચૂર્ણ શરીરે વિભૂતિ માફક ચઢાવવું જેથી શીળસ મટે.

આવાં ઉમદા, સાદાં, ગુણકારી તત્ત્વો ગોરાડુ માટીમાં છે. ભોંયતળિયામાં આ માટી પૂરવાથી આરોગ્યકારી છે.

૮૪-आपणी जळचिकित्सा

જીવનને ટકાવી રાખવા માટે કોઇ પણ સ્થિતિમાં પાણીની ઓછી જરૂર નથી યાને તે સિવાય ચલાવી લેવું એ કઠણ છે. પાણીનો ઉપયોગ ફક્ત જીવન ટકાવવા પૂરતો નથી, પણ તેનો ઉપયોગ દવા તરીકે પણ જગજાહેર છે. તેનાથી અનેક વ્યાધિઓ મટાડી શકાય છે. જેવી રીતે અનેક દવાઓ ખાવાથી કે લગાડવાથી રોગને દૂર કરવામાં આવે છે, તે પ્રમાણે ફક્ત પાણીનો દવા તરીકે ઉપયોગ કરવાથી બધા રોગો-ખાસ કરી કેટલાક ભયંકર રોગો-સારા કરી શકાય છે. લોકોએ આ વાતને ગપ ન માનવી જોઇએ. પ્રાચીન સમયમાં પણ આ દેશમાં એજ પદ્ધતિથી અનેક રોગો મટાડવામાં આવતા. આજકાલ તો નવી નવી શોધોને માટે નીકળતી અનેક 'નેચરોપથી' કે 'વૉટરક્યોર' જેવી નવી સંસ્થાઓમાં ફક્ત પાણીથી અનેક રોગ મટાડવાની વાતો આપણે સાંભળીએ છીએ તથા ઘણી વાર નજરે પણ જોઇએ છીએ; પરંતુ આપણાં પ્રાચીન વેદાદિ શાસ્ત્રોને જોવાથી તેમાં પણ આ જળચિકિત્સાનો ઉલ્લેખ જોવામાં આવે છે. આયુર્વેદમાં પણ અનેક જગાએ ફક્ત પાણીનોજ ઉપયોગ કરવાથી રોગ મટે છે, એટલુંજ નહિ પણ જુદી જુદી જાતનાં પાણીના જુદા જુદા ગુણોનું વર્ણન કરી કઇ ઋતુમાં તથા કયા રોગમાં કઇ જાતનું પાણી વાપરવું વધારે હિતકારક છે તેનું વર્ણન સુદ્ધાં જોવામાં આવે છે. રોગ દૂર કરવા માટે શુદ્ધ પાણીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ખાસ કરી અનેક જાતનાં ક્ષાર તત્ત્વોવાળાં પહાડી ઝરણોમાંથી મળતું પાણી રોગ દૂર કરવા માટે સર્વોત્તમ ગણાય છે. આવી જાતની ચિકિત્સાને અત્યારે વૉટરક્યોર કહેવામાં આવે છે. બીજી રીત ફકત સાદા પાણીનો (ખાસ ઝરણાંઓનો નહિ) ઉપયોગ કરી રોગ મટાડવામાં આવે છે તેને 'હાઇડ્રોપથી' કહે છે. આપણે તો આને માત્ર જળચિકિત્સાજ કહીશું. નવા નવા વિદ્વાનોએ નક્કી કર્યું છે કે, પાણી બધા દોષોથી રહિત છે. શરીરમાં ગરમીની વધઘટ થાય ત્યારે પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી પૂર્ણ ફાયદો જણાય છે. આપણા દેશમાં પાણીનો ઉપયોગ કરવાની સાદી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રીતો સર્વના જાણવામાં છેજ. પાણીના ઉપયોગથી આ દેશમાં અનેક ભયંકર દરદો સારાં થાય છે અને તેના પર લોકોનો પૂર્ણ વિશ્વાસ પણ છેજ. જ્યાં ભારે કિંમતની માત્રાઓ, કસ્તૂરી, ચંદ્રોદય વગેરે કામ નથી કરી શકતી ત્યાં ફક્ત પાણી વડે તેવા ભયંકર કેસો સુધારી શકાય છે. આ વખતે પાણીનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરી શકાય તે જરા આ નીચે જણાવીએ છીએ.

એક માટીના ચોખ્ખા વાસણમાં આઠ વાટકી પાણીની ભરી સગડી પર ધીમા તાપે ખુલ્લું ઉકાળવું. જ્યારે ફક્ત એક વાટકી પાણી રહે ત્યારે ઉતારી પીવા જેવું થતાં થોડું થોડું કરી પાઇ દેવું. આ પ્રમાણે આપવાથી શરીરની શિથિલતા તથા ત્રિદોષજ્વર અને શ્વાસ કે કફ જેવાં ભયંકર દરદો પણ સારાં થાય છે. બીજી રીત આ પ્રમાણે છેઃ—

એક માટીના વાસણમાં આઠ વાટકી પાણી નાખી તેમાં સુંઠ, મરી, પીપર, તજ, લવંગ, વાવડીંગ, તુલસીનાં પાન, બીલીપત્ર, એ દરેક બે બેઆનીભાર લઇ એકત્ર ઉકાળવું. જ્યારે એક વાટકી પાણી રહે ત્યારે ઉતારી લઇ ગાળી દરદીને પાઇ દેવું. આવી રીતે દિવસમાં ૩ થી ૪ વાર પાવાથી મૅલેરિયા, શીત, કફ, ત્રિદોષ, નબળાઇ, આમદોષ છાતીમાં કફનું બોલવું વગેરેને મટાડી શરીરમાં તાકાત લાવે છે. આ પ્રયોગ જોતાં તો સાધારણ જણાય છે પણ તેનો ચમત્કાર જોવાથી માણસ અજાયબ થાય છે. આવા પ્રયોગ રોગની અસાધ્ય અવસ્થામાં કરવાથી પણ સારો ફાયદો કરી બતાવે છે. ગામડાંમાં આવા પ્રયોગોનું બહુજ મહત્ત્વ છે.

આયુર્વેદમાં અર્ધપક્વ પાણીના ગુણો લખતાં જણાવેલું છે કે, ખાંસી, જ્વર, અતિસાર અને આમને મટાડનાર છે. વળી ત્રણ ભાગમાંથી બે ભાગ બાળી બાકી એક ભાગ જળ રહે તેને વાપરવાથી કફને મટાડનાર, પચવામાં હલકું તથા અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર કહેલું છે. જો શરીરમાં અનેક દોષ જમા થઇ ચૂક્યા હોય તો અષ્ટમાંશ જળ પીવાથી પૂર્ણ ફાયદો મળે છે. શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા રોગ નષ્ટ કરવા માટે જેવી રીતે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ થાય છે તેવી રીતે ઠંડા પાણીનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે. આ માટે આયુર્વેદના નિઘંટુ વિભાગમાં બતાવેલું છે કે, પ્રાતઃકાળમાં સૂર્યોદય થવા પહેલાં પેશાબ કરવા પહેલાં બિછાનામાં બેસીને જે મનુષ્ય રાત્રે તાંબાના શુદ્ધ વાસણમાં ભરી રાખેલું પાણી પીએ છે, તે મનુષ્યના શરીરમાં વધી ગયેલા વાયુ, પિત્ત, કફ વગેરે દોષ શાંત થઇ જાય છે. શરીરમાં બળ પેદા થાય છે, મળ સાફ આવે છે, પાચનશક્તિ સતેજ બને છે. શરીર હલકું તથા સ્વચ્છ બને છે. પાણી કેટલું પીવું એ માટે પ્રકૃતિબળનો વિચાર કરવાની જરૂર છે, પણ સામાન્ય રીતે આઠ અંજલિ (એક પવાલું) પી શકાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઓછું વધુ પોતાની શરીરશક્તિ અનુસાર ફેરફાર કરી લેવું જોઇએ. આવી રીતે પાણી પીવાથી ફક્ત રોગ દૂર થાય છે એમ ન માની લેવું જોઇએ; પરંતુ સ્નાન વગેરેના બહારના ઉપયોગથી પણ અનેક રોગ દૂર કરી શકાય છે. જુદી જુદી રીતે બહારના પણ અનેક પ્રકાર પાણીના સ્નાન માટે બતાવેલા છે. ઉંઘ ન આવતી હોય તો સૂતા પહેલાં થોડો વખત અગાઉ બંને પગને થોડા ગરમ પાણીમાં બોળી રાખવા અને માથા પર ઠંડા પાણીની ધાર કરવી. એમ કરવાથી થોડી વાર પછી સારી ઉંઘ આવવા લાગશે. નાહવાનું મુખ્ય કારણ માત્ર ચામડી સાફ કરવી એટલુંજ નથી; પણ ચામડીનાં દરેક છિદ્રોને સાફ કરવાનાં છે, જેમ કરવાથી તે છિદ્રો વાટે શરીરનો દૂષિત મળ બહાર સહેલાઇથી નીકળી જાય છે અને બહારની ચોખ્ખી હવા અંદર જઈ શકે છે. એમ થવાથી અંદરના દરેક અવયવો પોતાનું કાર્ય ઠીક કરી શકે છે. બધી જાતના સ્નાનમાં ઠંડા પાણીનું સ્નાન વધારે કૌવત લાવનાર તથા ગુણદાયક છે. ઠંડા પાણી વડે નાહવાથી લોહી ચામડી તરફ આવી શકે છે. હમેશાં જેઓ ઠંડા પાણીથી નાહ્ય છે તેમને વૃદ્ધાવસ્થા વહેલી આવતી નથી. ઠંડા પાણીથી નાહવા પહેલાં પ્રથમ થોડી કસરત કરી લેવી જોઇએ અને નાહવા પછી ટુવાલ વડે શરીરને ખૂબ સાફ કરી લેવું જોઇએ. ઠંડા પાણીથી નાહવાનું કાર્ય ૪ થી ૫ મિનિટમાં કરી લેવું જોઈએ. ગરમ પાણી વડે નાહવાથી જ્ઞાનતંતુઓ શાંત થાય છે, હૃદયની ગતિ નિયમિત થાય છે, પરસેવો આવે છે; લોહીનું ફરવું બરાબર થવા લાગે છે. જેઓ કમજોર હોય છે તેમણે પ્રથમ થોડા નવશેકા પાણીનો નાહવામાં ઉપયોગ કરવો જોઇએ. ખાસ કરી ઠંડી ઋતુમાં નબળાઓ માટે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું જોઇએ. વરાળનું સ્નાન પણ અનેક રોગ મટાડી શકે છે, તેથી શ્રમ દૂર થાય છે અને જળોદર રોગ મટે છે. માણસ કામ કરી ગમે તેટલો થાકી ગયો હોય, પસીનાથી શરીર ભીંજાઇ અસ્વચ્છ થઇ ગયું હોય ત્યારે થોડી વાર આરામ લીધા બાદ સ્નાન કરવામાં આવે તો તમામ થાક દૂર થઈ જઇ શરીર તાજું તથા હલકું બની જાય છે. વરાળથી હમેશાં નાહવાથી શરીરમાં ભરાયેલ મેદવાયુ કમતી થઇ જાય છે. સંધિવા, શ્વાસ, ખાંસી વગેરેમાં એ સ્નાન લાભદાયક છે. નાહવા ઉપરાંતના પ્રયોગ બસ્તી–પીચકારી–એનિમ્યા વગેરેમાં કરી શકાય છે; તેથી પણ અનેક રોગ મટે છે. પેટમાં પાણી ભરી (ઇન્ટરનલ બાથથી) રોગ દૂર કરી પેટને સાફ કરી શકાય છે. આ સર્વ હકીકતથી જણાઇ આવ્યું હશે કે, પાણી બહુજ ઉપયોગી ચીજ છે ને તેનો ઉપયોગ આ દેશમાં ઘણા જૂના સમયથી ચિકિત્સામાં થતો આવ્યો છે.

(એપ્રિલ–૧૯૩૨ના "આરોગ્યસિંધુ"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

८५-बिजनोर के कोहनि आश्रम में जलोपचार

(લેખક—બ્રહ્મચારી શ્વેતકેતુજી)

પાઠકોં ને કોહનિ આશ્રમ કા નામ તો બહુત કમ સુના હોગા—લેકિન 'જલચિકિત્સા' કા નામ કઇ બાર સુના હોગા. યહ આશ્રમ જલચિકિત્સા કે લિયે હી સ્થાપિત કિયા ગયા હૈ. તરહ તરહ કે રોગી યહાં પ્રવિષ્ટ હો કર જલચિકિત્સા કરવાતે હૈં ઔર ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય લાભ કરતે હૈં.

અંગ્રેજી દવાઇ કા યહાં નામ તક નહીં. કેવલ જલ દ્વારા હી શરીર કે તમામ રોગોં કા ઇલાજ કિયા જાતા હૈ. ઇસ આશ્રમ કે સંસ્થાપક હૈ શ્રોત્રીય કૃષ્ણસ્વરૂપ બી. એ. એલ. એલ. બી. આપને હી ઇસ આશ્રમ કી સ્થાપના કી હૈ. યોં તો આપ કઇ સાલોં સે મુરાદાબાદ મેં વકાલત કે સાથ સાથ રોગિયોં કા મુફ્ત ઇલાજ કરતે ચલે આ રહે હૈં; લેકિન લોગોં કે બહુત કહને સુનને પર અબ વકાલત છોડ કર રોગિયોં કી સેવા કે લિયે બાકાયદા યહ આશ્રમ ખોલ દિયા હૈ.

આપ મુરાદાબાદ કે ગિને ચુને વકીલોંમેંસે એક હૈ. આપ વકાલત કે સાથ સાથ લુઇ કુહનિ કી પુસ્તકોં કા અનુશીલન કરતે રહે ઔર આપકો ઉનકી નિકાલી જલચિકિત્સા કી પદ્ધતિ સે બડા પ્રેમ હો ગયા; યહાં તક કિ આપ જલચિકિત્સા કે સિવાય ભયંકર બુખાર હોને પર ભી અન્ય કિસી દવાદારૂ કા ઉપયોગ નહીં કરતે. આપકો એક બાર ક્રૉનિક મેલેરિયા હો ગયા. અન્ય બહુતસા ઇલાજ કિયા ગયા, લેકિન આરામ ન હુઆ. તબ આપને જલ કા ઈલાજ શુરૂ કિયા ઔર આપ શીઘ્ર હી તંદરુસ્ત હો ગએ. તબ સે આપકો જલચિકિત્સા પર બહુત વિશ્વાસ હો ગયા.

આપ અપને પરિવાર કે સબ આદમિયોં કા ઇલાજ જલ સે હી કરતે હૈં. મૈંને આપકો અપને છોટે છોટે બચ્ચોં કે સબ પ્રકાર કે ઘાવ ઔર રોગોં કા ઇસી ચિકિત્સા દ્વારા નિરાકરણ કરતે દેખા હૈ.

બિજનૌર શહર સે આશ્રમ એક મિલ કે અંતર પર હૈ. યદ્યપિ આશ્રમ કો ખુલે ૨૧/૨ સાલ હી હુએ હૈં તો ભી ઇસ થોડે સે અર્સે મેં હી યહાં આ કર હજારોં રોગી સ્વાસ્થ્ય લાભ કર ચુકે હૈં.

આશ્રમ કા ભવન દુમંજલા હૈ. દરદી આદમી કે લિયે છોટા છોટા સુંદર કમરા બના હુઆ હૈ. ચારોં તરફ કી ફૈલી હુઇ હરિયાલી મન કો આનંદિત કરતી હૈ. ઇસ ભવન સે દો ફર્લોંગ કે અંતર પર એક ઔર વિશાલ ભવન હૈ, જિસમેં આપકા પરિવાર રહતા હૈ. ઈસીમેં આશ્રમ કે રોગિયોં કા ભોજનાલય ભી હૈ. ઈસ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભોજનાલય મેં બડી પવિત્રતા સે ભોજન તૈયાર હોતા હૈ ઔર શ્રોત્રીયજી કી આજ્ઞાનુસાર હરેક મરીજ કો પરોસા જાતા હૈ. રોગિયોં કે નિવાસગૃહ કે પાસ હી ૭-૮ છોટી છોટી કોઠરી બની હુઇ હૈં, જિનમેં રોગિયોં કો સ્નાન કરાયા જાતા હૈ. સ્નાન કે લિયે તાજે ઔર સ્વચ્છ પાની કી બડી આવશ્યકતા હોતી હૈ. અતએવ રોગીગૃહ કે સામને હી એક વિશાલ કૂપ બના હુઆ હૈ, જિસમેં પાની કી મશીન લગાઇ ગઇ હૈ. આસપાસ કે ખેત ઔર બગીચેાં કે સાથ સાથ યહ કૂપ જલચિકિત્સા કે લિયે જલ કી પ્રભૂત રાશિ દેને કો સદા તૈયાર રહતા હૈ. મેરી ઇસ આશ્રમ કો જા કર દેખને તથા રહને કી ઉત્કટ ઇચ્છા થી. મેરે શરીર તથા મુખ પર બહુત સાલ સે ફુન્સિયાં નિકલ રહી થીં, જો બહુત દવાદારૂ સે ભી દૂર ન હુઇ. તબ શ્રી. પં૦ બુદ્ધદેવજી વિદ્યાલંકાર ને મુઝે જલચિકિત્સા કરને કી સલાહ દી. કઇ અન્ય ભાઇયોં ને ભી જલચિકિત્સા સે ચર્મરોગ કે દૂર હોને કા વિશ્વાસ દિલાયા. અતઃ મૈં અગસ્ત માસ મેં જલચિકિત્સા કે ઇસ અદ્ભુત આશ્રમ મેં આ પ્રવિષ્ટ હુઆ.

મેરે સામને યહાં મેરે અલાવા ૮ સજ્જન પધારે હુએ થે ઔર સલાહ-મશવરા લેને કે લિયે તો દિનભર રોગિયોં કા આવાગમન રહતા થા. કોઇ ક્ષયરોગ કે લિયે સલાહ-મશવરા લે રહા હૈ, તો દૂસરા સંગ્રહણી, બવાસીર આદિ કે લિયે બાતચીત કર રહા હૈ; કોઇ બુખાર દૂર કરના ચાહતા હૈ તો કોઇ સિરદર્દ. સારાંશ યહ કિ લોગ દિનભર ઇસ પ્રકાર આતે જાતે રહતે હૈં કિ કઇ બાર શ્રોત્રીયજી કે લિયે આરામ સે બૈઠના ભી ભારી હો જાતા હૈ.

આપ પ્રાતઃ બ્રાહ્મમુહૂર્ત મેં હી ઉઠ કર રોગીગૃહ મેં આ જાતે હૈં ઔર સબ રોગિયોં કા બડે પ્રેમ સે હાલ પૂછતે હૈં. કિસીકો દુઃખિત દેખ આપકા દિલ ઉદાસ હો જાતા હૈ. આપ એકદમ ઉસકા ઉચિત પ્રબંધ કર લેતે હૈં ઔર ઉસકે પ્રસન્ન હોને પર હી ચૈન લેતે હૈં. વાસ્તવ મેં આપકી મહત્તા સે હી આશ્રમ ચલ રહા હૈ. આપકે બાહિર જાને સે આશ્રમ બિલકુલ સૂના પડ જાતા હૈ.

આપકો સમીપસ્થ ગ્રામોં સે બડી મુહબ્બત હૈ. મુસલમાન હો, યા હિંદુ હો વ અન્ય કિસી ધર્મ કા હો આપ પ્રત્યેક કો બડે પ્રેમ સે સલાહ-મશવરા દેતે હૈં.

સમીપસ્થ ગ્રામોં કે રોગી શહર મેં ન જા કર આપકે હી પાસ દવાદારૂ કે લિયે આતે હૈં; ક્યોંકિ આપ ગરીબ ગ્રામીણોં કો બડે પ્રેમ સે રોગનિવારણ કા ઉપાય બતાતે હૈં. પ્રાયઃ ગ્રામીણ લોગ સલાહ લે કર અપને અપને ગ્રામ કો ચલે જાતે હૈં. યદિ દેર હોને સે અંધેરા બહુત હો જાતા હૈ તો દયાલુ શ્રોત્રીયજી ઉનકે રહને તથા ભોજનાદિ કા અપને આશ્રમ મેં અચ્છી તરહ સે પ્રબંધ કરા દેતે હૈં.

Gurukula Kangri Library
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નિઃસહાય ગ્રામીણ રોગી આપકો હી અપના સંરક્ષક સમઝતે હૈં: આપકા પિતૃતુલ્ય વ્યવહાર ઉન્હેં હમેશા કે લિયે આપકા ભક્ત બના દેતા હૈ.

જલચિકિત્સા કે સ્નાન

યહાં રોગ કે અનુસાર જલચિકિત્સા કે જો ભિન્ન ભિન્ન સ્નાન કરાએ જાતે હૈં ઉનકા સંક્ષેપ સે વર્ણન નિમ્ન પ્રકાર હૈ.

૧—પેડૂસ્નાન (હીપ બાથ)

ઇસકે લિયે નિમ્નલિખિત વિધિ પ્રયુકત કી જાતી હૈઃ—એક ટબ લે કર ઉસમેં અપની નાભિ જિતના કૂએં કા તાજા જલ ભર દેતે હૈં ઔર ઉસમેં ટાગેં બાહિર રખ પીઠ કા ઢાસના લે કર ઇસિ ઢંગ સે બૈઠતે હૈં કિ રોગી કા પેડૂ બિલકુલ પાની મેં ડૂબ જાય ઔર ફિર એક તૌલિયે કે સાથ રોગી કો જલ મેં હી અપના પેડૂ રગડના પડતા હૈ. રગડને કા ક્રમ ઇસ પ્રકાર હૈઃ—

દાએં હાથ મેં તૌલિયા લે કર પેડૂ કો (ક) દાએં સે બાએં ઔર બાએં સે દાએં તક (ખ) દોનોં કોખોં સે ક્રમશઃ મૂત્રેંદ્રિય તક ઔર (ગ) નાભિ સે ઇંદ્રિય તક રગડિયે. ઇસ પ્રકાર ૧૫ મિનટ તક રોગી કો અપના પેડૂ રગડના પડતા હૈ. ૧૫–૨૦ મિનિટ રગડને કે બાદ રોગી કો બાહિર ઘૂમને ભેજ દિયા જાતા હૈ. બહુત કમજોર રોગી કો બિસ્તરે પર કંબલ ઓઢ કર લિટા દેતે હૈં.

૨—મેહન સ્નાન (સીટઝ બાથ)

ઇસ સ્નાન કે લિયે ટબ તાજે ઔર ઠંડે જલ સે પૂરા ભરવા દિયા જાતા હૈ ઔર લકડી કા બના સ્ટૂલ, જો ટબ મેં ઠીક આ જાતા હૈ, રખ દિયા જાતા હૈ. પાની સ્ટૂલ કે ઉપર તક આ જાના અચ્છા હૈ. રોગી કો ઇસિ સ્ટૂલ પર બૈઠ કર અપની જનનેંદ્રિય કા અગ્રિમ ચર્મ ખીંચ કર ધીરે ધીરે રગડના હોતા હૈ. રગડને કે લિયે કપડા સખ્ત ઔર ખુરદરા નહીં હોના ચાહિયે. ઇસ સ્નાન સે આંતરિક વિજાતીય દ્રવ્ય ભી ઉખડને લગતા હૈ. ઇન દોનોં સ્નાનોં કે લિયે ભોજન કે પહલે વ પીછે દો દો ઘંટે કા અંતર હોના ચાહિયે. જલાદિ પેય પદાર્થ ભી ઇસી પ્રકાર સ્નાન સે દો ઘંટે કે અંતર સે હી પીને ચાહિયે.

યે દોનોં સ્નાન વિજાતીય દ્રવ્ય કે નિકાલને મેં બડી મદદ પહુંચાતે હૈં. જલચિકિત્સકોં કા સિદ્ધાંત હૈ કિ વિજાતીય દ્રવ્ય કે કારણ હી સબ પ્રકાર કી બિમારિયાં હોતી હૈં. ઇસ લિયે વિજાતીય દ્રવ્ય કે દૂર કર દેને સે સબ બિમારિયાં જડ સે દૂર કી જા સકતી હૈ.

જબ વિજાતીય દ્રવ્ય અધિક માત્રા મેં હોને સે શીઘ્ર નહીં નિકલતા તબ યે નિમ્ન દો સ્નાન અધિક લાભદાયક સિદ્ધ હોતે હૈં.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩—સૂર્યસ્નાન

આશ્રમ મેં યહ સ્નાન પ્રાયઃ હરેક રેાગી કેા કરાયા જાતા હૈ. ઇસકે લિયે રેાગી કેા કડી ધૂપ મેં, જબકિ હવા ન ચલ રહી હેા, સૂર્ય કી ઓર મુખ કર કે લેટ જાના પડતા હૈ—શિર, મુખ ઔર પેડુ કેા કેલા, ઢાક, નીમ, એરંડ કે હરે પત્તોં સે ઢક કર ૧ વ ૧ાા ઘંટા લેટે રહના હેાતા હૈ—

ઉસકે બાદ એકદમ તૌંલિયે સે પસીના પેાંછ કર પેડુ-સ્નાન જરૂર લેના હેાતા હૈ.

યહ સૂર્યસ્નાન બહુતસે રેાગેાં કે જંતુ મારને કે અતિરિક્ત વિજાતીય દ્રવ્ય કેા પિઘલા કર પસીને કે દ્વારા નિકાલ બાહિર કર દેતા હૈ.

ઇસ સ્નાન કા સમય ૧૦ બજે સે ૩ બજે તક હૈ. ઇસમેં ભી ભેાજનાદિ સેં દેા ઘંટે કી અંતર હેાના આવશ્યક હૈ.

૪. બાષ્પસ્નાન (સ્ટીમ બાથ)

ઇસકે કરને કે લિયે બાષ્પયંત્ર હેાતે હૈં, જિનમેં સ્પિરિટ દ્વારા જલ ગર્મ કર કે ભાપ ઇકટ્ઠી કી જાતી હૈ ઔર રેાગી કેા ખાટ વ આરામકુર્સી કે સમાન બની હુઇ લમ્બી કુર્સી પર લિટા દિયા જાતા હૈ. ખાટ કે નીચે હી બાષ્પયંત્ર રખ દિયે જાતે હૈં. શરીર કે જિસ સ્થાન પર ભાપ પહુંચાના ચાહેં ઉસી સ્થાન કે નીચે યે યંત્ર રખ્ખે જાતે હૈં. રેાગી કે સારે શરીર કે ઉપર એક કંબલ ઢક દિયા જાતા હૈ, જિસકે કિનારે જમીન તક છૂતે રહતે હૈં. યદિ રેાગી કેા ભાપ અસહ્ય માલૂમ પડે તેા જરા દેર કે લિયે યંત્ર ઇસ લટકતે કંબલ સે બાહિર નિકાલ દેને ચાહિયે. ઇસે ૧૫ મિનટ અધિક સે અધિક લેના ચાહિયે.

ઉપર્યુક્ત દેાનેાં સ્નાનેાં કે લેને કે બાદ પસીના પેાંછ કર એકદમ પેડૂસ્નાન લે લેના ચાહિયે. બાષ્પસ્નાન કે બાદ એકદમ સંપૂર્ણશરીર ટબ મેં બૈઠ કર ગીલા કરના ચાહિયે. ઇસસે શરીર કી અધિક ગર્મી દૂર હેા કર બડી શાંતિ મિલતી હૈ. ઇસકે સમાપ્ત કરને કે બાદ દૂર ઘૂમને ચલે જાના ચાહિયે.

ઇસે બહુત જલદી–જલદી ન કરના ચાહિયે; કયેાંકિ ઇસકે જલદી–જલદી કરને સે કમજોરી બહુત અધિક આ જાતી હૈ. ઇસ લિયે ઇસે મહીને મેં એક વાર હી કરના અચ્છા હૈ.

લેકિન વિશેષ દશા મેં યહ ૧૫ દિન મેં વ ૭ દિનમેં વ ૩ દિનમેં ભી કિયા જા સકતા હૈ. યહ રેાગી કી અવસ્થા પર નિર્ભર હૈ.

પિન્ડાલ (કલે બેન્ડેજ)

સબ રેાગેાં કિ જડ કબ્જ હૈ; અતઃ ઇસે દૂર કરને કે લિયે શુરૂ શુરૂ મેં કુછ દિનેાં તક પિંડાલ કા પ્રયેાગ કરના અતિ ઉત્તમ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હૈ. ઇસસે પેટ સાફ હો જાને કે કારણ ઉપર્યુક્ત સ્નાનોં કા એક-દમ અસર દિખાઇ પડને લગતા હૈ. આશ્રમ મેં પેટ કી શિકાયત-વાલે રેાગી ઇસે અકસર કરતે રહતે હૈં.

ઇસકે કરને કે લિયે ચિકની મટ્ટી કી વિશેષ આવશ્યકતા હૈ. ચિકની મટ્ટી કેા પીસ કર ઉસમેં પાની મિલા કર ઉસે મુલાયમ કર લેતે હૈં; ઔર પેટ કે બરાબર એક કપડા લે કર ઉસ પર ઇસ મટ્ટી કી એક અંગુલ તહ લગા દેતે હૈં ઔર રેાગી કેા લિટા કર ઉસકે પેડૂ પર ઇસે ચિપકા દેતે હૈં. રેાગી ૧ વ ૧।। ઘંટા લેટા રહતા હૈ ઔર ફિર ઉઠ કર પેડૂસ્નાન કર લેતા હૈ.

પિન્ડોલ હટાને કે બાદ પેડૂ કેા ઠંડી હવા સે બચાના ચાહિયે. અન્યથા ઠંડી હવા લગને કે કારણ આંતેં સખ્ત હેા જાતી હૈં ઔર દર્દ હેાને લગતી હૈ.

સાધારણ કબ્જ કી શિકાયત હેાને પર રાત કેા શયન સે પૂર્વ ભી ઇસે પેડૂ પર બાંધ કર સેા જાને સે બહુત ફાયદા દેખા ગયા હૈ.

ભેાજન

જલચિકિત્સા કરનેવાલે કેા ભેાજન મેં બહુત પરહેજ રખના પડતા હૈ. કમજોર પાચનશક્તિવાલે રેાગી કેા તેા આશ્રમ મેં ઘીદૂધ દેખને કેા ભી નહીં મિલતા. કેવલ શુષ્ક ફુલ્કે ઔર બિના મસાલે કી તરકારી વ મૂંગ કી દાલ હી દી જાતી હૈ. પાચનશક્તિ કે અતિનિર્બલ હેાને પર કેવલ આટા ઔર કચ્ચા શાક ભી દિયા જાતા હૈ. મેરે સમય ૧-૨ રેાગિયેાં કેા કચ્ચા દલિયા ઔર કચ્ચી ભિંડી દી જાતી થી. ઇસસે શિર કે રેાગ ભી દૂર હેાને મેં સહાયતા હેાતી હૈ.

જલચિકિત્સા કે રેાગી કેા મિઠાઇ કી આશા ન રખની ચાહિયે. જહાં તક હેા સકે સર્વથા મિઠાઇ સે દૂર રહે, મીઠા ઔર નમક જિતના કમ કિયા જા સકે ઉતના બેહતર હૈ.

સબ્જી વગૈરહ કેા સ્વાભાવિકતા જ્યાદા પકાને સે મારી જાતી હૈ. ઇસ લિયે રેાગી કેા ખાને કી વસ્તુએાં કી સ્વાભાવિકતા કા ખ્યાલ રખના ચાહિયે.

ફલાદિ સ્વાભાવિક ભેાજન સબસે ઉત્તમ હૈ. ફલેાં કા જિતના સેવન કિયા જાય ઉતના હી અચ્છા હૈ. મૌસમી ફલ ખાને ચાહિયે.

જો સબ્જી વ કંદમૂલ ભૂમિ કે નીચે પૈદા હેાતે હૈં વે (આલૂ વગૈરહ) નહીં ખાને ચાહિયે.

જબ તક દૂધ ઘી ન પચે તબ તક બંદ હી રખના ચાહિયે. જૈસે જૈસે પાચનશક્તિ ઉત્તમ હેાતી જાએ, વૈસે વૈસે દૂધ ઘી આદિ ઉત્તમ વસ્તુએાં કી માત્રા બઢાઇ જા સકતી હૈ. ભેાજન કેા કમ સે કમ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩૨ વાર સે લે કર ૧૦૦ વાર તક ચબાને કી કોશિશ કરની ચાહિયે. હમેં પ્રાકૃતિક વસ્તુઓં સે બહુત શિક્ષા લેની ચાહિયે. હમ પ્રકૃતિ મેં ગૌ બૈલાદિ કો દેખતે હૈં કિ વે પેડોં કે નીચે બહુત સમય તક બૈઠે હુએ જુગાલી કરતે રહતે હૈં. યહ ઉનકી ચબાને હી કી ક્રિયા હૈ. ઇસીસે વે બડે સ્વસ્થ રહતે હૈં. ઇસ લિયે જહાં તક હો સકે મનુષ્ય કો અચ્છી તરહ ભોજન ચબાના ચાહિયે ઔર ફિર ગલે સે નીચે ઉતારના ચાહિયે.

મુઝે આશ્રમ મેં જા કર જલચિકિત્સા કરને સે પૂર્વ કબ્જ વ જુકામ વગૈરહ કી બડી શિકાયત થી. ઇન સ્નાનોં કે કરને સે તીસરે દિન સે હી મેરી સબ શિકાયત દૂર હોને લગી ઔર અભી મુઝે ૧૦ રોજ ભી નહીં હુએ થે, કિ કબ્જ ઔર જુકામ કા પત્તા હી ન રહા કિ વે કિધર ચલે ગએ. ૨૫ દિન કે બાદ મૈંને યહ ચિકિત્સા છોડ દી. જલચિકિત્સા છોડ દેને કે બાદ ભી બહુત દિનોં તક ઇસકા ઉત્તમ અસર બના રહા.

મૈં આશ્રમ મેં કબ્જ કે લિયે ન ગયા થા, ગયા થા ખૂન-શુદ્ધિ કે લિયે. ખૂનખરાબી સે મેરે મુખ ઔર ટાંગ પર ફુન્સિયાં ફૂટ આઈ થીં. બડા આશ્ચર્ય હુઆ જબકિ મૈં કેવલ ૧૫ દિન મેં હી બિલકુલ ઠીક હો ગયા. શ્રોત્રીયજી કી આજ્ઞાનુસાર ઔર કુછ દિન તક યહ ચિકિત્સા કરતા રહા.

ઇસ ચિકિત્સા સેં રોગ જડ સે દૂર કિયા જાતા હૈ; લેકિન ઇસકે લિયે સમય ભી બહુત લગતા હૈ. ધૈર્યપૂર્વક કરતે રહને સે બડા લાભ હોતા હૈ. ધૈર્ય કી પરીક્ષા મેં ઉત્તીર્ણ હુએ હી ઇસમેં બૈઠ સકતે હૈં.

ઇસ આશ્રમ સે રોગિયોં કો અવશ્ય લાભ ઉઠાના ચાહિયે. ઇસ વિષય મેં અધિક વિસ્તાર સે જાનને કે લિયે કોહનિ આશ્રમ બિજનૌર કે સંસ્થાપક શ્રી. પં૦ શ્રોત્રીય કૃષ્ણસ્વરૂપજી સે પત્ર વ્યવહાર કરના ચાહિયે.

(વૈશાખ–૧૯૮૬ના "જ્યોતિ"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

८६–જમવાનો અને શાળાનો વખત*

(૧)

એ પ્રશ્ન સ્વાભાવિકજ છે કે, જમીને તરત નિશાળમાં જવાથી કાંઇ નુકસાન છે કે નહિ ? આનેા ઉત્તર આપતાં પહેલાં કેટલીક બાબતનેા વિચાર કરવેા ઘટે છે. જેને નૈસર્ગિક જીવન જીવવું હેાય તેણે જીવનશાસ્ત્ર સમજવાની જરૂર છે. જીવનનાં બધાં કાર્યો ક્યારે, કેવી રીતે ને કેટલા સમયમાં થવાં જોઇએ તે જાણી લેવાની ખાસ જરૂર છે. ઉપરના પ્રશ્નેાનેા ઉત્તર આપતા પહેલાં "જમવાના કાર્ય" વિષે કાંઇક કહેવું જરૂરનું છે.

સંસારમાં જીવનકલહમાં સફળતા મેળવવા માટે મનુષ્યે પેાતાના જીવનને વ્યવસ્થિત કરનારા પ્રયાસેા કર્યા છે. પેાતાના દૈનિક જીવનનેા સમય ત્રણ–ચાર વિભાગેામાં વહેંચી નાખ્યેા છે; શારીરિક મહેનતનેા સમય, શરીરને પેાષણ આપવાનેા સમય, માનસિક શક્તિએા ખીલવવાનેા સમય વગેરે. આ બધાંયે કાર્યો તરફ મનુષ્યે પૂરું લક્ષ આપવું જોઇએ, ને એ હેતુથીજ આપણે રાત્રિદિવસના ચેાવીસ કલાકને અમુક ભાગેામાં વહેંચી આપણા જીવનને અનુકૂળ પડે એવી વ્યવસ્થા કરી મૂકી છે. જે વ્યવસ્થાથી આજે આપણે આપણું જીવનકાર્ય ચલાવી રહ્યા છીએ તે સુવ્યવસ્થિત છે કે નહિ તેના ઉપર વિચાર કરવાની જરૂર છે.

શારીરિક મહેનત, પેાષણ, આરામ અને માનસિક શક્તિએાને ખીલવવા માટે આપણે જે વ્યવસ્થા કરી છે અને જે રીતે આપણે સમયની ગેાઠવણ કરી છે તે દેાષિત છે; સારાએ સમાજને દરેક રીતે અહિતકર છે; પરરાજ્ય અને પાશ્ચાત્ય સભ્યતાએ આપણેા આખેા જીવનક્રમ ઉલટાવી નાખ્યેા છે; ને પરિણામે આપણેા શારીરિક અને માનસિક વિકાસ અટકી પડયેા છે.

સમાજે આજના વિદ્યાર્થીજીવનને એવી રીતે ઘડયું છે કે જેથી વિદ્યાર્થીએા પેાતાનેા શારીરિક તેમજ માનસિક વિકાસ બિલકુલ સાધી શકતા નથી. માબાપેા અનેક કષ્ટેા વેઠીને બાળકેાને જે પેાષણ આપે છે તથા તેમને ઉછેરવા માટે જે પ્રયત્નેા કરે છે તેમાં જેટલી સફળતા મળવી જોઇએ તેટલી મળતી નથી. સાથે સાથે શિક્ષક બંધુ-

---

* ભાઇ સ્વામી રાવ કાઠિયાવાડની વ્યાયામપ્રચારની પ્રવૃત્તિના પ્રાણ છે. ભાવનગર અને બીજે ઠેર ઠેર જઇ તેમણે અખાડા અને શરીરસુધારણાની પ્રવૃત્તિને ચેતન આપેલું છે. તેમણે 'ખેારાક અને પેાશાક'ને લગતું એક નાનકડું પુસ્તક હાલ બહાર પાડયું છે. તેનું ૧ લું પ્રકરણ લેાકેાની વિશેષ જાણ માટે અહીં ઉતાર્યું છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઓ માનસિક ખોરાક આપવામાં જેટલી મહેનત કરે છે તેના પ્રમાણમાં સારાં પરિણામો નજરે પડતાં નથી.

વિદ્યાર્થીઓનું દૈનિક કર્મ-તેનો સમય

પાશ્ચાત્ય દેશની રૂઢિને આધીન થયેલાં માબાપો પ્રાતઃકાળ સમયે ઉઠી શકતાં નથી, એટલે તેમનાં સંતાનો તો ક્યાંથીજ વહેલાં ઉઠી શકે? સામાન્યતઃ શહેરોની અંદર તો બાળકો છ કે સાત વાગ્યા પહેલાં ભાગ્યેજ ઉઠતાં હશે. એટલે સવારમાં ઉઠવાનો સમય આપણે સાત વાગ્યાનો રાખીએ. સાતથી આઠ સુધીનો વખત મુખમાર્જન, શૌચ-સ્નાનાદિમાં જાય છે. આઠથી દસનો વખત નાસ્તો, શાળાનો અભ્યાસ કે ઘરના બીજા કામમાં વહી જાય છે. લગભગ સાડાદશ કે અગિયાર વાગ્યે નિશાળે જતા પહેલાં જમવાનો સમય થાય છે ને જમ્યા પછી વસ્ત્રો બદલીને સ્કૂલમાં જવાની તૈયારી થાય છે.

આપણે ધ્યાનપૂર્વક જોઇએ તો આપણને પ્રશ્ન થશે કે, વિદ્યાર્થીઓના દૈનિક ક્રમમાં સવારના સમયનો ઉપયોગ સુવ્યવસ્થિત છે? અમુક જાતના વિચારોમાં સપડાયેલા માણસો–અર્થાત્ પાશ્ચાત્ય દેશની સભ્યતાને આધીન થયેલા લોકો ગમે તેમ માને, પણ હું તો ચોક્કસ માનું છું કે, વિદ્યાર્થીઓનો જીવનક્રમ ઘણોજ અવ્યવસ્થિત છે. જે વખતે આપણાં બાળકો આજે સવારે ઉઠે છે તે સમયથી નિશાળે જવાના સમય સુધીમાં બાળકને જેટલાં કાર્યો કરવાં પડે છે, તેને માટે મળતો વખત ઘણોજ ઓછો છે.

અનેક જાતની કમજોરીઓમાં સપડાયેલાં બાળકો સવારમાં ઉઠીને ચ્હા પીધા વિના શૌચ પણ કરી શકતાં નથી. શારીરિક શક્તિના અભાવને લીધે ઠંડા પાણીથી નાહી પણ શકતાં નથી. વળી વખતના અભાવે બહાર જઇ ખુલ્લા મેદાનની સ્વચ્છ હવામાં શરીરને ગતિ આપી ફેફસાંની અંદર ભરપૂર પ્રાણવાયુ લેવાને પણ અસમર્થ છે. સમયની અછતને લીધેજ જે રીતે ને જેટલો વખત દાંત સાફ કરવા જોઇએ અથવા તેલ મર્દન કરી ખૂબ ચોળીને નાહવું જોઇએ તે પણ બાળકોથી થઇ શકતું નથી. શરીરને પોષક અન્ન, જેને માટે માબાપોએ અનેક પ્રકારનાં કષ્ટો સહન કર્યાં હોય તેનો ઉપભોગ બાળકો આનંદપૂર્ણ ચિત્તે કરી શકે તેટલો સમય પણ તેમની પાસે હોતો નથી. સમયના અભાવને લીધેજ બાળકે શાળાનું લેસન સારી રીતે તૈયાર કરેલું હોતું નથી. જમતી વખતે એજ લેસનનો વિચાર તેના મગજમાં ઘૂમ્યા કરે છે. વર્ગમાં જવા પહેલાં જમીને એક વાર પહેલા અવરતું લેસન જોઇ જવાય એ હેતુથી ગમે તેમ આડું અવળું ખાઇ લે છે. તરતજ ઝડપથી ચાલી–દોડી બાકી રહેલા ટુંકા સમયમાં નિશાળે પહોંચવા પ્રયાસ કરે છે. રસ્તામાં એ બીક તો ઉભીજ હોય છે કે, જો મોડું થયું તો શિક્ષક પાટલી ઉપર ઉભા કરી ફાવે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેમ બોલી નાખવાની તક જતી નહિ કરે.

જમવા પહેલાં સ્નાન કરવાની પદ્ધતિ આપણા પૂર્વજોએ દાખલ કરી છે એનો મૂળ ઉદ્દેશ તો એજ છે કે, શરીરની અંદર રહેલું લોહી શરીરની સપાટી ઉપરથી હઠી શરીરના મધ્યભાગ એટલે કે પેટ તરફ વળે. જમતી વખતે મૌન ધારણ કરવાની રીતનું કારણ પણ એ છે કે, તે વખતે શાંત ચિત્તે જમવા સિવાય આપણને બીજા કશાનો વિચાર ન આવે.

જમીને આરામ લેવો એ આપણા બધાજ લોકો જાણે છે. જીવનશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ એ વસ્તુ ઘણી ઉપયોગી છે. કારણ કે શરીરના બધા અવયવો ઢીલા પડેલા હોય તો લોહીનું વલણ પેટ તરફ હોય–આંતરડું અને હોજરી પોતપોતાનું કામ સારી રીતે કરી શકે. જમ્યા પછી જો શરીરના બીજા કોઇ ભાગને આપણે ગતિ આપીએ તો લોહીનું વલણ સ્વાભાવિક રીતે તે તરફજ હોય.

જમ્યા પછી વિદ્યાર્થીઓ નિશાળમાં આવીને બાંકડાપર બેસે છે. કરોડની નબળાઇને લીધે તેઓ સીધા બેસી શકતા નથી. પરિણામે વળીને બેસવાથી આંતરડાં ને હોજરી પર દબાણ આવે છે.

(૨)

બીજો પ્રશ્ન એ ઉપસ્થિત થાય છે કે, જમ્યા પછી બુદ્ધિમાં કાંઇ મંદતા આવે ખરી?

આપણે ઉપર જોઇ ગયા છીએ કે, જેવી રીતે આપણે જમીએ છીએ, જેટલા સમયમાં આપણે જમીએ છીએ, જે વખતે આપણે જમીએ છીએ એ બધુંજ શારીરિક વિકાસને હિતકારક નથી. હવે એ સિદ્ધ કરવાનું રહે છે કે, માનસિક વિકાસને એ કેટલું અહિતકર છે.

શરીરની અંદર વધારે પ્રમાણમાં ગરમી આવ્યા પછી એક પ્રકારની શિથિલતા આવે છે. ગ્રહણશક્તિ ઓછી થાય છે. દુર્ભાગ્યે આપણે વિદ્યાર્થીઓના બુદ્ધિવિકાસ માટે સાડાઅગિયારનો (જમ્યા પછીનો) જે વખત નક્કી કર્યો છે તે નવયુવાનોને કોઇ રીતે હિતકારી નથી. આપણા દેશમાં બપોરે–જ્યારે સૂર્યનો તાપ ઘણો વધી જાય છે ત્યારે–શરીર કે બુદ્ધિની ગ્રહણશક્તિ ઘણીજ મંદ પડી જાય છે. ખેડુતો સવારે ખેતરોમાં કામ કરી આ વખતે તો વિશ્રામજ લે છે. પશુઓ સ્વેચ્છાપૂર્વક ચરી વૃક્ષોની શીતળ છાયામાં આરામ લે છે; પરંતુ દુર્ભાગ્યે આપણા દેશના યુવકોને શરીરને પીગળાવી નાખે એવી ગરમીમાં ને તે પણ જમ્યા પછી તુરતજ માનસિક વિકાસ સાધવો પડે છે.

જમી રહ્યા પછી અમુક સમયે શરીરમાં ઉષ્ણતા પેદા થાય છે. અન્નની ગરમી એક પ્રકારનું ઘેન લાવે છે. એ ઘેનમાં ચિત્તને એકાગ્ર કરવાનો યત્ન કરવો એ નિરર્થકજ છે; ને ચિત્તને એકાગ્ર કર્યા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિના બુદ્ધિ પોતાનું કાર્ય નજ કરી શકે. આજ કારણથી વિદ્યાર્થી-ઓ જન્મ્યા પછી બુદ્ધિથી કોઇ પણ વસ્તુ ગ્રહણ કરી શકતા નથી કે નથી શિક્ષકો આપી શકતા. પરિણામે વિદ્યાર્થી અને શિક્ષક બન્નેની મહેનત અને બન્નેના સમયનો સદુપયોગ થતો નથી, એટલુંજ નહિ પણ બુદ્ધિની ગતિ અને શરીરની શક્તિનો વિનાશ થાય છે.

(૩–૭–૨૯ ના "ગાંડીવ"માંથી)

૮૭–आरोग्यप्रेमियों से पूछताछ

૧–રક્ષક કે નાતે, આપકે ઉપર એક બડી ભારી જિમ્મેદારી હૈ. યહ આપ જાનતે ઔર તદનુકૂલ વ્યવહાર કરતે હૈં યા નહીં ?

૨–જબાની શિક્ષા કી બનિસ્બત પ્રત્યક્ષ ઉદાહરણ કા અસર કહીં જ્યાદા પડતા હૈ; અતએવ જો બાતેં અપને બાલક કે લિયે આપ ઉપયોગી સમઝતે હૈં, અથવા જિન્હેં આપ ઉસમેં લાના ચાહતે હૈં, ઉન્હેં આપ અપને આચરણ મેં ભી લાતે હૈં ?

૩–બાલકોં કો ચાહિયે કિ સબેરે જલદી ઉઠેં ઔર આલસ્ય કો ત્યાગ શૌચ સે નિવૃત્ત હો, મુંહ હાથ ધો કર દતૌન–કુલ્લે સે નિબટ જાયં; પર આપ ભી ઐસા હી કરતે હૈં યા નહીં ?

૪–પ્રાતઃકાલ બાલકોં સે ભજન યા શ્લોકોં કે રૂપ મેં ઈશ્વર કા ગુણ–ગાન કરાતે હૈં યા નહીં ? આપ સ્વયં ભી કભી ઈશ્વરા-રાધના કરતે હૈં ?

૫–બાલકોં કો વ્યાયામ કે લિયે પ્રોત્સાહન દેતે હૈં યા નહીં ? આપ ખુદ ભી વ્યાયામ કરતે હૈં ?

૬–શરીર મેં તૈલ–મર્દન કે લાભ આપને બાલકોં કો સમ-ઝાયે હૈં યા નહીં ?

૭–આજકલ કે બાજારુ તૈલ હાનિકારક હૈ યહ આપને ઉન્હેં બતાયા હૈ ?

૮–ઠંડે પાની સે નહાને કે લાભ આપને બાલકોં કો સમ-ઝાયે હૈ યા નહીં ?

૯–નહાતે વક્ત શરીર કે કિસ ભાગ કો સાવધાની સે રગડના-ધોના ચાહિયે, યહ કભી આપને ઉન્હેં બતાયા હૈ ?

૧૦–પાની મેં તૈરના સિખાયા હૈ યા નહીં ?

૧૧–નહાને કે બાદ શરીર કે કિસ ભાગ કો ખૂબ રગડ કર પોંછના ચાહિયે, યહ આપને ઉન્હેં બતાયા હૈ ન ?

૧૨–નહાને કે બાદ શરીર પર તૈલ કી માલિશ કરને યા સિર મેં તૈલ ડાલને સે કિસ તરહ કી ગંધ આતી હૈ યહ આપને ઉન્હેં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સમઝા દિયા હૈ ?

૧૩–ઠંડે પાની સે નહાતે સમય હમેશા સબસે પહલે સિર, નાભિ કે આસપાસ કા ભાગ, ગુદા, જનનેંદ્રિય ઔર ઉસકે નિકટ-વર્તી ભાગ કો ધોના ચાહિયે. આપને ઉન્હેં યહ બતાયા હૈ યા નહીં ઔર કયા આપ સ્વયં ભી ઐસા કરતે હૈં ?

૧૪–આંખોં કો ધોને કી વિધિ આપને ઉન્હેં સિખાઇ હૈ યા નહીં ? ઇસસે હોનેવાલે લાભ ભી આપને ઉન્હેં બતાયે હૈં ?

૧૫–આપકે બાલક અપને દાંત કિસ ચીજ સે સાફ કરતે હૈં ? દાંતોં સે શરીર કી તંદુરસ્તી કા કયા સંબંધ હૈ ઔર દાંત સાફ કરને કે લિયે અમુક મંજન યા દતૌન ઠીક હૈ, યહ કભી આપને ઉન્હેં સમઝાયા હૈ ?

૧૬–થૂક ઔર લાર કા તંદુરસ્તી સે કયા સંબંધ હૈ, યહ આપને અપને બાલકોં કો સમઝાયા હૈ ?

૧૭–ભોજન ચબા–ચબા કર ખાના ઔર પાની ચૂસ–ચૂસ કર પીના ચાહિયે; યહ આપને, અપને આચરણ દ્વારા બાલકોં કો સમઝાયા હૈ યા નહીં ?

૧૮–કિસી કાર્ય કી સફલતા કે લિયે એકાગ્રતા, અભ્યાસ, ચારિત્ર-બલ ઔર આત્મવિશ્વાસ આવશ્યક હૈ. યહ આપને ઉન્હેં બતાયા હૈ ?

૧૯–બાલકોં કે લિયે તાજા દૂધ ઔર સાદે ખાનપાન કી તો આપને વ્યવસ્થા કર રકખી હૈ ન ?

૨૦–બાલકોં કે સામને ચાય, ભંગ, ગાંજા, અફીણ, મદિરા, સિગ્રેટ–હુક્કાદિ નશીલી ચીજોં કા વ્યવહાર તો આપ નહીં કરતે હૈ ન ?

૨૧–ઘર–ગૃહસ્થી કે પચડે તો આપ બાલકોં કે સામને ખોલ કર નહીં રખતે ?

૨૨–જીવનસંગ્રામ મેં પગ–પગ પર શક્તિ કી આવશ્યકતા હૈ, આર અપને કામ કે લિયે કિસી દૂસરે પર નિર્ભર ન રહ કર સ્વયં હી ઉસે કરના બડપ્પન ઔર બુદ્ધિમાની કા ચિહ્ન હૈ. યહ આપને બાલકોં કો સમઝાયા હૈ ?

૨૩–સત્ય, અહિંસા, નિર્લોભ, ક્ષમા, ધૈર્ય, સાહસ આદિ સદ્દગુણ મનુષ્ય કે ભૂષણ હૈં, યહ આપને ઉન્હેં બતાયા હૈ યા નહીં ?

૨૪–બિના મહત્ત્વાકાંક્ષા કે કોઇ વ્યક્તિ તરક્કી નહીં કર સકતા યહ બાત આપને ઉન્હેં બતાઇ હૈ યા નહીં ? ઔર આપકે બાલક મહત્ત્વાકાંક્ષી હૈ યા નહીં, ઇસ પર આપ પૂરા ધ્યાન તો રખતે હૈ ન ?

૨૫–આપને દેશ, સમાજ, જાતિ કે પ્રતિ તો આપકે બાલક અપને કર્તવ્ય કો સમઝતે હૈ ન ?

(ચૈત્ર–૧૯૮૫ના "ત્યાગભૂમિ"માં લેખકઃ–એક ભારતીય)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૮૮–ઉપવાસના ફાયદા

(મૂળલેખક:–શ્રી. બર્નાર મેકફેડન)

રોગના નિવારણ માટે ઉપવાસ કરવાની પ્રથા માનવજાતિના જેટલી પુરાણી છે. ખ્રિસ્તીઓના ધર્મપુસ્તક બાઇબલમાં ઉપવાસનાં અનેક દષ્ટાંતો મળી આવે છે. કેટલીયે બિમારીઓ માટે ઉપવાસ અને ઈશ્વરપ્રાર્થનાનો નુસ્ખો તેમાં બતાવેલો છે. આપના ધાર્મિક વિચારો ભલેને ગમે તેવા હો, પણ પ્રાર્થનાથી આશાનો સંચાર થાય છે, એટલું તો આપને સ્વીકાર્યેજ છૂટકો છે. પછી ભલે એ પ્રાર્થનાનો સ્વીકાર થાય છે કે નહિ તે પ્રશ્ન આપણે બાજુએ રાખીએ. પ્રાર્થના દ્વારા માનસિક સ્થિતિ સુધારવાની સાથે સાથે ઉપવાસ જેવો આરોગ્યપ્રદ ઉપાય પણ અજમાવશો તો સુવર્ણમાં સુગંધ ભળશે અને વિશેષ લાભ થશે; પણ આ લેખમાં ઉપવાસ એ રોગનિવારણનો એક ઉપાય છે તે વિષેજ માત્ર વિચાર કરેલો નથી. આમાં ઘણે ભાગે એવા મનુષ્યોની ચર્ચા છે કે જેમનું સ્વાસ્થ્ય સાધારણ છે અને જેઓ દરરોજ ત્રણ વાર ભોજન કરે છે–પછી ભલેને તેટલી વારના ભોજનની તેમને જરૂર હોય કે ન હોય.

વગરભૂખે ભોજન કરવાથી થતી હાનિ

જેઓનો એવો વિચાર હોય કે, ભૂખ ન હોવા છતાં પણ અમારે અમારી શક્તિ ટકાવી રાખવા માટે ભોજન તો કરવુંજ જોઇએ; તો તે તેઓનું ગાંડપણુજ છે. પરલોકમાં સીધાવેલા પેલા કરોડો આદમીઓ કે જેઓ ઠાંસી ઠાંસીને ખાવાના કારણથીજ યોગ્ય સમય પહેલાં ત્યાં પહોંચી ગયા હોય છે, તેમને પાછા બોલાવીને અહીં ખડા કરીએ શકીએ તો સમસ્ત સંસારની ચારે બાજુએ આઠ કતારોમાં તેમને ઉભા કરી શકાય. અત્યારે પણ લગભગ બધા માણસો ખાવાના ગાંડા સ્વભાવથીજ અકાળે શ્મશાનમાં સીધાવે છે. કદાચ એવા સ્વભાવને ગાંડપણ કહેવું અયોગ્ય હોય તો એટલું તો નક્કીજ છે કે, આપણો ભોજન કરવાનો હાલનો સ્વભાવ શારીરિક અજ્ઞાનને અને આપણી સ્વાદપ્રિયતાનેજ આભારી છે. વૈજ્ઞાનિક રીતે ભોજન કરવા તરફ તો હજુ હમણાંજ કેટલાકો ધ્યાન આપવા લાગ્યા છે. અમારાં પાળેલાં જાનવરોને ખવડાવવાની બાબતમાં અમે કાંઈ પણ માહિતી અને સાવધાનતા રાખીએ ખરા, પણ અમો માનવો માટે તો ઔષધિ ખાવાની અને જુલાબ લેવાની અવળીજ સમજણ અને આદત અમારા પર સ્વાર થઇ બેઠી છે; એટલુંજ નહિ પણ અનેક પેઢીઓથી ઉતરી આવેલા પેલા સુંદર સ્વાસ્થ્ય આપનારા સામાન્ય ઘરગતુ પ્રયોગો પણ અમે ભૂલી બેઠા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છીએ અને તેથી વાતની વાતમાં વૈદ્ય-ડૉકટરને ત્યાં દોડી જઇએ છીએ; અને એને પરિણામે વધારે અનુભવીઓ કહે છે તેમ તેમને પ્રતાપે બચે છે થોડા અને ઘણાખરા તો તેમના પ્રતાપે સ્વધામેજ સીધાવી જાય છે.

ધર્મોમાં ઉપવાસ

દુનિયામાં ચાલતા ઘણાખરા ધર્મોમાં ઉપવાસ માટે કેટલાક દિવસો નક્કી કરી રાખેલા હોય છે. હિંદુજાતિમાં એકાદશી, શ્રાવણ માસ વગેરે પ્રસંગો છે અને મુસ્લીમભાઇઓમાં રોજા છે; તેમ આગલા ખ્રિસ્તીઓ પણ ઇસુના ચાલીસ દિવસોમાં પ્રતિવર્ષ ખ્રિસ્તનું અનુકરણ કરતા હતા અને ભોજનસંબંધી ઘણી સખ્ત વિધિ નક્કી કરેલી હતી. કેટલાય ધર્મોત્સાહી ખ્રિસ્તીઓ તે ચાલીસ દિવસોના પૂરા ઉપવાસ પાળતા અથવા તો માત્ર રોટી અને પાણી ઉપરજ નિર્વાહ કરતા અથવા એવુંજ કોઇ કઠિન વ્રત ધારણ કરતા હતા. પણ કેટલીયે પેઢીઓ પૂર્વે 'શક્તિ ટકાવી રાખવા માટે ભોજન કરો'નો જે સિદ્ધાંત મૂર્ખ ડૉકટરોએ કાઢયો અને હિંદના વૈદ્ય-હાકેમ પણ લોકરુચિ મુજબ હાએ હા ભણવા લાગ્યા, ત્યારથીજ ઉપવાસસંબંધી ધર્મભાવના ક્ષીણ થતી ચાલી. અમો હિંદુઓમાં અને વિશેષ કરીને શહેરો તથા કસ્બાઓમાં તો એટલું બધું ઉંધાપણું ઘુસી ગયું છે કે રોજના સાધારણ ખોરાક કરતાં પણ ભારે ખોરાકથી (બરફી, પેંડા વગેરેથી) પેટ ભરવામાં આવે છે!

ભોજનની છુટ્ટી

જેમને સ્વેચ્છાનુસાર ભોજન પ્રાપ્ત થતું હોય, તેમને તો બસ શરીરને થોડા થોડા સમયને અંતરે ચાહ, કૉફી, દૂધ, ભોજન, નાસ્તો વગેરેમાંનું કાંઇ ને કાંઇ ઉડાવ્યે જવાની છુટ્ટી! આવી રીતે જેમને વારંવાર નાસ્તો અને ભોજનાદિ કરવાની ટેવ હોય છે, તેમના ઉપર રોગનો પણ થોડે થોડે આંતરે હુમલો થતોજ રહે છે. એ વખતે તેમની ભૂખ મરી જાય છે અને મનમાં ખાવાની ઇચ્છા ગમે તેટલી હોવા છતાં પણ મોઢાનો સ્વાદ બગડી જવાથી તેઓ ખાઇ શકતા નથી; અને જો તે જબરજસ્તીથી (મોઢું કડવું કરીને) પેટમાં કંઈ નાખી લે છે, તો પેટ તેને સમાવી નહિ લેતાં તરતજ ઉપકા લાવીને બહાર કાઢી નાખે છે! આવી સ્થિતિમાં તેમને ફરજિયાત ઉપવાસ કરવા પડે છે. પણ આવી સ્થિતિમાં ઉપવાસ કરવાની ફરજ પડે તેની પહેલાંજ-ભૂખ જરા પણ ઓછી લાગે ત્યારેજ-સવેળાથી ઉપવાસ કરવામાં આવે, તો બિમારીજ થવા પામે નહિ, એ કેટલો બધો સરસ રસ્તો!

અઠવાડીક ઉપવાસ

જો માણસ પ્રથમથીજ સમજી લે કે, કયારે અને કેવી રીતે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉપવાસ કરવાથી તે માંદગીમાંથી બચી શકે તેમ છે; તો એવા ઉપવાસ કરવા છતાં માંદગી આવે એ તો અસંભવિતજ છે. ભૂખ ઓછી હોય ત્યારે ભોજન ઓછું કરવું, એ તો જરૂરનુંજ છે; પરંતુ જો જરા પણ ભોજન ન ખવાય તો તો વળી બહુજ સારી વાત. આ લેખનો મૂળલેખક બરનાર મેકફેડન દર અઠવાડીએ એક કે બે દિવસના ઉપવાસ અવશ્ય કરે છે. તે લખે છે કે:–સોમવાર આવે છે એટલે હું વિચાર કરૂં છું કે, મને ઉપવાસ કરવાની જરૂર છે કે નહિ? સામાન્ય રીતે જરૂર હોય છે અને ઘણાખરા માણસોને તેની આવશ્યકતા રહે છે, કેમકે રવિવાર રજાનો દિવસ હોવાથી તે દિવસે ખાધા સિવાય બીજું કોઈ ખાસ કામ અમારા લોકોને હોતું નથી; એટલે એ દિવસે અમે જરૂરીઆત કરતાં ઘણુંજ વધારે ખાઇ લઇએ છીએ.

જે માણસ હોજરીને કોઈ કોઇ વાર આરામ આપતો હોય તે માણસ કોઇ વાર પૂરેપુરૂં પણ યથેચ્છ ભોજન લઇ શકે છે; પણ જ્યારે આપણે વગરભૂખે કે ઓછી ભૂખેજ પેટમાં ભોજન નાખીએ છીએ, ત્યારે એનો અર્થ તો એટલોજ છે કે, એક પુરુષ માંદી સ્ત્રી માટે સવામણ દળણું લઇ આવે, તેની પેઠે આપણે પણ હોજરીની શકિત અને ઇચ્છા વિનાજ મનમાં આવે તેમ પેટમાં ખોરાક ભરીએ છીએ! અને તેથી કરીને એ ખોરાક નહિ પચતાં હોજરી વધારે થાકી જાય અને ખોરાક મોટે ભાગે જ્યાંનો ત્યાંજ પડયો રહીને ભયંકર વ્યાધિ પેદા કરી દે તોપણ નવાઇ નથી. તમારૂં સ્વાસ્થ્ય અને શકિત ટકાવી રાખવા માટે તમે જેટલું ઓછું ખાવાનું રાખશો, તેટલુંજ તમારૂં શરીર સ્ફૂર્તિવાળું રહેશે, તેટલુંજ મન પણ સ્વસ્થ રહેશે અને તેટલુંજ આયુષ્ય લંબાશે, એમાં જરા પણ શક નથી. સામાન્ય લોકો જેટલું ભોજન કરી શકે છે, તેટલું કરવાનો તેમને અભ્યાસ પડેલો હોય છે; પણ જો તે એ રીત બદલીને જેટલું પણ ઓછું ખવાય તેટલું ઓછું ખાવાની રીત પકડે તો તેથી તેમને ઘણોજ ફાયદો થાય.

ઉપવાસમાં નુકસાન ક્યારે થાય છે?

ઉપવાસ કેવી રીતે તોડવો એની બરાબર ખબર ન હોય ત્યારેજ ઉપવાસથી નુકસાન થાય છે; પણ ચાર પાંચ દિવસના કે તેથી વધુ દિવસના ઉપવાસ તોડવાના હોય, તેવા ઉપવાસને માટે તો તોડવાની રીત જાણવાની ખાસ આવશ્યકતા છે, તેથી ઓછા માટે નહિ. જો તમે એક અઠવાડીઆનો ઉપવાસ કર્યો હોય તો તે તમારી હોજરીને–પકવાશયને બહુ નાનું બનાવી દે છે; અને સાધારણ કરતાં બહુજ ઓછો ખોરાક જીરવવાની શકિત તેનામાં (ઉપવાસ છોડતી વખતે) હોય છે. તેથી આ જાતના ઉપવાસ પછી ખાવાનું શરૂ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરવામાં આવે, ત્યારે બહુ થોડા ને હલકા તથા પ્રવાહી ખોરાકથી-જ શરૂઆત કરવી જોઇએ, અને મનથી પણ વધુ ખાવાની લોલુપતા ન રાખતાં સંતોષ રાખવો જોઇએ. તમને એ વખતે ભૂખ કદાચ વધારે હોય તોપણ હોજરી ને આંતરડાં તો પહેલે દિવસે ભારે કે વધારે ખોરાક જીરવવાને અસમર્થજ હોય છે. આથી રોજ રોજ પકવાશયની શક્તિ થોડી થોડી વધીને થોડા દિવસોમાં પાછી મૂળ સ્થિતિ ઉપર પણ આવી જાય છે. હોજરીનો આકાર ભોજનના પ્રમાણ ઉપર આધાર રાખે છે. તેના ઉપર જેટલો દબાવ થશે તેટલીજ તે રબ્બરની પેઠે મોટી થશે. ઉપવાસ શરૂ કર્યા પછી જે પ્રશ્વાસ નીકળે છે, તે પણ વધારે દુર્ગંધવાળો હોય છે; પરંતુ એ પણ એક શરીરને શુદ્ધ કરવાનોજ માર્ગ કુદરતે યોજેલો છે. કેમકે એ રસ્તે પણ શરીરમાંનું ઝેર બહાર નીકળી જાય છે.

પાણી ખૂબ પીઓ

ઉપવાસ વખતે આ પણ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે, પાણી ખૂબ છૂટથી પીવું જોઇએ. પાણીને દવાની પેઠે એકદમ નહિ પીતાં કલાકે કલાકે કે બબ્બે કલાકેજ તરસ છીપે એટલું અને પવાલું પવાલું પીતાં રહેવું જોઇએ. એક પવાલું પાણી પણ દરેક ઘુંટડો મોઢામાં જરા વાર ચાવીને તે પછીજ ગળે ઉતારવું. ઉપવાસના દિવસોમાં પણ રોજ ચાર શેરથી આઠ શેર સુધી પાણી પીવામાં કશુંજ નુકસાન નથી; કેમકે જો છૂટથી પાણી ન પીવાય તો લોહી એટલું બધું ઘટ્ટ થઇ જાય છે કે તે શરીરની સૂક્ષ્મ નાડીઓમાં છૂટથી ફરી વળી શકતું નથી અને તેથી તે ઝેરી થયાનાં ચિહ્ન પણ દેખાઇ આવે છે.

અધુરા ઉપવાસ

કેટલાક પ્રકારના અધુરા ઉપવાસથી પણ ફાયદો થઈ શકે છે. કેટલાક માણસો પૂરા ઉપવાસ નહિ કરતાં રોજ બે કે ત્રણ નારંગી ખાઇને અથવા નારંગીનો રસ પીને રહે છે. બીજા પ્રકારનો અધુરો ઉપવાસ એ છે કે, દિવસમાં ત્રણ વાર મલાઇ ઉતારેલા દૂધનો એક એક પ્યાલો પીવો. આ દૂધ પકવાશયને સાફ કરે છે અને ઉપવાસથી થતી ખરાબ અસરને ઓછી કરે છે. પાણીને બદલે શાકભાજીનો રસ પણ દિવસમાં કેટલીયે વાર લઇ શકાય છે. મધનો ઉપયોગ તો વળી ઉપવાસના દિવસોમાં અસાધારણ ફાયદો આપે છે. કેમકે પીવાનું પાણી મધ મેળવીને ગળ્યું કરી પીવાથી ભૂખ પણ મટે છે અને ઉત્સાહની પણ વૃદ્ધિ થતી જણાય છે. પછી તો વજન ઘટવા સિવાય બીજી રીતે તમને ખબર પણ નહિ પડે કે, ઉપવાસ ચાલુ છે. ઉપવાસને બદલે બીજાં પણ કેટલીયે જાતનાં ભોજનોની વ્યવસ્થા થઇ શકે છે; જો કે પ્રત્યેક સ્થિતિમાં પ્રવાહી પદાર્થ તો પૂરતા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રમાણમાં લેવો જોઇએ. બરાબર તંદુરસ્ત પુરુષ પ્રવાહી પદાર્થ વિના પણ કેટલાય દિવસો સહેલાઇથી ગાળી શકે છે. ઇંગ્લેંડના ડૉકટર ટેનરે બે ચાલીસા કર્યા હતા. તેમણે કહ્યું છે કે, છેલ્લા ચાલીસ દિવસના ઉપવાસમાં શરૂનાં બે અઠવાડીઆં સુધી તો તેમણે પાણી પણ જરાએ પીધું ન હતું. પણ આ રીતે તો જેનું શરીર અસાધારણ તંદુરસ્ત હોય તેજ ચલવી શકે. બીજાઓને તો નુકસાનજ થાય. શરીરને શુદ્ધ રાખવાને માટે પાણીની જરૂર તો સાધારણ રીતે સર્વને માટે છે.

કથનનો સારાંશ

ઉપર કહેલી બાબતોનો સારાંશ એટલોજ છે કે, ભૂખ જતી રહી હોય કે ઘટી હોય, ત્યારે ઉપવાસ કરવો, એજ એક સારામાં સારી યુક્તિ અને ઔષધિ છે; અથવા અઠવાડીઆમાં કે મહિનામાં એક દિવસ એવો નક્કી કરી રાખવો કે જે દિવસે પોતાની જાતને પ્રશ્ન કરી શકાય કે, આજે આપણને ઉપવાસની જરૂર છે કે કેમ? હું રજાના દિવસ પછીનો–સોમવારનો દિવસ આ કાર્ય માટે ઘણોજ સારો માનું છું. આપ પેટ ભરીને ખાવાના અભ્યાસી હશો તો તો એ પ્રમાણે કર્યા સિવાય તમને ભોજનમાં સ્વાદજ નહિ આવે; અને જો આપ હલકા ભોજનના અભ્યાસી હશો અને ખાસ કરીને હલકા ખોરાકની સાથે પથ્ય પદાર્થોનું સેવન કરતા હશો, તો તો વર્ષોસુધી પણ ઉપવાસ વિના ચલાવી શકશો.

કાંદા (ડુંગળી) તરફ ઘણાકો ઘૃણાની નજરે જુએ છે, પણ ઔષધિની દૃષ્ટિએ તો તેને "કસ્તૂરી" કહી છે, એ પણ ભૂલવાનું નથી. આપણા મહાન અનુભવી પ્રાચીન વૈદ્યો એને બુદ્ધિવર્ધક, વીર્યવર્ધક ને શોધક કહી ગયા છે તે પણ યથાર્થજ છે. કાચા કાંદામાં પકવાશયમાંના સડાને રોકવાનો ખાસ ગુણ છે તે ભૂલવું ન જોઇએ. કાચા કાંદા સામાન્ય રીતે દુર્ગંધીવાળા હોય છે. જો બીજા ખાદ્ય પદાર્થોનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ થાય તો તો એની (કાંદાની) આવશ્યકતા પણ રહેતી નથી. જો કે કાચા અને પકવેલા, બંને પ્રકારના કાંદામાં સડાને રોકવાનો ખાસ ગુણ છે; પરંતુ તેમાં પણ પકાવેલા કરતાં કાચામાં એ ગુણ વિશેષ છે.

જો તમે લાંબા કાળસુધી આરોગ્ય રહેવા ઇચ્છતા હો, તો તો તમારે ઉપવાસને જરૂરીજ માનવો પડશે; અને જો તમે તેમ નહિ કરો તો વર્ષના કેટલાયે દિવસો તમારે રોગી હાલતમાં ગાળવા પડશે. ખાટલે પડયા પછી તો તમને જણાશેજ કે, ઉપવાસ કર્યા હોત તો આટલું દુઃખ ના વેઠવું પડત. આવા પ્રકારના કેટલાક અનુભવો થયા પછી તો આ વાત તમને પૂરેપુરી સમજાશે કે, ભોજનની રુચિ ઓછી જણાતાં ભોજન નહિ લેવાથી કેટલો બધો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ફાયદો થાય છે. મનુષ્યના વિચારોજ તેની શારીરિક સ્થિતિના સૌથી જબરા ભોમિયા છે. તમને તમારૂં જીવન સરસ લાગતું હોય અને બહારની મોસમની દરકાર કર્યા સિવાય દિવસ સારો લાગે, તો તો તમે સારૂંજ આરોગ્ય ધરાવો છો એમ સમજજો; પણ જ્યારે તમને ઉદાસીનતા લાગે અને રોજનું કામ દુઃખદાયક અને ભારે જણાય તથા તમે તમારો ઉત્સાહ અને સ્વાદ ખોઇ બેસો, ત્યારે તો તમારે ઉપવાસનોજ વિચાર જરૂર કરવો જોઇએ. એક કે બે ટંકનું ભોજન છોડી દેવાથી તમે જરૂર પહેલાંના જેવા થઇ જશો. પણ જો તમે તેમ નહિ કરતાં વૈદ્ય-ડૉકટરનીજ પાસે પાચનશક્તિની દવા માટે દોડાદોડી કરશો, અથવા શકિત ટકાવી રાખવા માટે ભોજનને જરૂરી ગણ્યા કરશો, તો તો તમે જરૂર બિમારીમાંજ ફસાઇ પડશો અને કદાચ શ્મશાનભૂમિનો પણ રસ્તો માપશો ! આ જાતનાં સંકટોમાંથી બચવાનો એકજ ઉપાય છે અને તે એ કે, સારૂં આરોગ્ય હોય ત્યારે પણ અમુક સમયને અંતરે તો ઉપવાસ કર્યાજ કરવો.

("વિશ્વમિત્ર"ના એક અંકમાંથી)

૮૧–उपवास ए आरोग्य रक्षानो मुख्य उपाय छे.

સામાન્ય રીતે એવી માન્યતા છે કે, ઉપવાસથી માણસમાં નબળાઇ આવે છે, પણ વસ્તુસ્થિતિ તેથી ઉલટા પ્રકારની છે; તેથી માણસ વધારે મજબૂત બને છે. પાચનશક્તિની ક્રિયાઓમાં લોહીનો જથો અગત્યનો ભાગ લે છે તે ખરી વાત છે. તેને માટે બેમત છેજ નહિ. લોહીના ઉમેરાથી માણસના શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં પોષણ મળે છે, એટલુંજ નહિ પણ માણસના શરીરમાંથી તંદુરસ્તીને નુકસાન કરનારી વસ્તુઓ દૂર કરવામાં તે એક મોટું કામ કરે છે. આપણા લોહીનો ઉમેરો એ એક એવું હથિયાર છે, કે જેનો ઉપયોગ કુદરત (નેચર) રોગના સામે અથવા નબળાઇના સામે લડવામાં કરે છે. જો તમે તમારા લોહીને-કે જે ખોરાક પચાવવા માટે એક અગત્યની વસ્તુ છે-દૂર કરશો તો એક અમેરિકન લેખકના કહેવા પ્રમાણે યાદ રાખજો કે, જેવી રીતે લડાઇના મેદાનમાં આગલા ભાગની ખાઇઓ ખાલી રાખવાથી, તોપો ફોડનારાઓ સિવાય તોપખાનું રાખવાથી, હવાનાં લડાયક વિમાનો (એરોપ્લેનો) તેના હાંકનારાઓ સિવાય રાખવાથી હારી જવા જેવી સ્થિતિ થઇ દુશ્મનોના માટે રસ્તો ખુલ્લો કરી આપવામાં આવે છે; તેવીજ તમારા શરીરની સ્થિતિ થશે. કુદરતી પ્રેરણા પ્રમાણે, શરીરની સારી સ્થિતિ હોતી નથી ત્યારે જાનવરો ખોરાક લેતાં નથી;

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પરંતુ દયાજનક તો એ છે કે, માણસો કુદરતની વારંવાર અવગણના કરે છે અને શિક્ષાતરીકે રોગ ભોગવે છે. ઉપવાસનો કાળજીપૂર્વક અને યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવાથી સેંકડો દરદીઓ સારા થયા છે. ઉપવાસ એ રોગ મટાડવાનો ફતેહમંદ ઉપાય છે. તેના દૃષ્ટાંતતરીકે અમેરિકાના જાણીતા ગૃહસ્થ બરનાર મેકફેડનનો દાખલો લ્યો, કે જે ગૃહસ્થે રોગ અટકાવવા માટે ઉપવાસનો સારો ઉપયોગ કર્યો છે. તેણે વરસની અંદર નિયમિત રીતે કેટલીક વખત ત્રણથી પંદર દિવસના ઉપવાસ કરીને શરીરના સ્નાયુઓને સાફ કર્યા છે અને વધારે શક્તિમાન કર્યા છે; એટલુંજ નહિ પણ આ પ્રયોગ ઘણા લોકો ઉપર તેણે ફતેહમંદ રીતે કર્યો છે. અમેરિકાના લોકોના જાણવામાં આવ્યા પહેલાં ઘણા લાંબા વખતથી આપણા લોકોના જાણવામાં પણ આ વાત છે. આપણા સાધુ લોકો આ વાતનો સારી રીતે ઉપયોગ કરે છે; સાધુ નથી એવા સામાન્ય લોકો પણ મહીનામાં એકાદબે દિવસ એકાદશીના નિમિત્તે પૂરેપુરો ઉપવાસ અથવા થોડો ઉપવાસ કરે છે. અમુક ગ્રહનાં નડતર ટાળવા માટે અઠવાડીઆમાં તે ગ્રહના દિવસે ઉપવાસ કરે છે અથવા એકજ વખત જમે છે.

આપણું આયુર્વેદિક વૈદકશાસ્ત્ર પણ તાવ વગેરે પ્રકારના રોગો મટાડવા માટે ઉપવાસનો ઉપયોગ કરવા ભલામણ કરે છે. આપણા પોતાનાજ લોકોએ કહેલી વાત આપણે માનતા નથી, એ આપણો કુદરતી સ્વભાવ લાગે છે અથવા આપણા સ્વભાવની નબળાઈ લાગે છે. આજ વાતો દરિયાપારની અમેરિકન તથા યુરોપિયન પ્રજાના લોકો તરફથી કહેવામાં આવે છે ત્યારેજ આપણે ખરી માનીએ છીએ.

જગપ્રસિદ્ધ કવિ ડૉક્ટર ટાગોરે પોતાના "સાધના" નામના પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે, કેટલીક એવી ખરી વાતો છે કે જેનાં કથનો લોકો ભૂલી જાય નહિ; અને જેનો ઉપયોગ કરવાનો લોકોનો ખ્યાલ જાગ્રતિમાં રહે તેટલા માટે તે વાતો હમેશાં વારંવાર લોકોને કહેવી પડે છે તથા તેમના મન ઉપર ઠસાવવી પડે છે. આથી કરી તંદુરસ્તી સાથે સંબંધ ધરાવતી ખરી વાતો માણસોનાં મન ઉપર ઠસાવવાની જરૂર રહે છે કે જેમ કરવાથી માણસો જાગ્રત રહી પોતાના શરીરના લાભો સારી રીતે સમજી જાળવી શકે.

("વ્યાયામ" માસિકના એક અંકમાંથી)

(મ૦ ગાંધીજી ઉપરના એક પત્રમાં પોલેન્ડના એક અધ્યાપકે ઉપવાસના લાભો વિષે જે અનુભવો અને વિચારો લખ્યા હતા, તે પણ ખાસ જાણવા-વિચારવા જેવા હોવાથી તે નવજીવનના ૧-૪-૨૮ ના અંકમાંથી આ નીચે આપ્યા છે.)

"મારા અનુભવ પ્રમાણે જો પેટ 'એનીમા'થી બરોબર સાફ રાખવામાં આવે તો ૧૦ દિવસ તો શું, ૧૫ દિવસ પણ ઉપવાસ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરવા એ સહેલી વાત છે, પણ આ તો હું મારી પોતાની વાત કરૂં છું. મારૂં સામાન્ય વજન ૧૬૦ રતલ છે, તે ઉપવાસમાં ૧૪૦ થઇ જાય છે. આપનું વજન તો, આપના ચિત્ર ઉપરથી જોતાં બહુ ઓછું જણાય છે, એટલે આપે સાત દિવસથી વધારે ઉપવાસ ન કરવા જોઇએ.

"ઉપવાસમાં હું કશુંજ ખાતો નથી, માત્ર ૫ થી ૭ રતલ વરાળનું ઠંડું પાડેલું પાણી પીઉં છું, જરૂર પડે તો સહેજ લિંબુનો રસ ઉમેરૂં. હું દરરોજ કપડાંવિનાના મારા શરીરનું વજન લઉં છું અને રોજ અર્ધો રતલ વજન ઓછું થાય છે. ૧૯૦૭ થી હું ઉપવાસ કરૂં છું. શરીરની સામાન્ય સ્થિતિ અને મનને જરૂર જણાય તે પ્રમાણે, દર વર્ષે ૪ થી ૭ વાર, ૩, ૭, ૧૦ અને ૧૫ દિવસના ઉપવાસ કરૂં છું; એટલે વર્ષમાં ૪૦ થી ૬૦ દિવસના ઉપવાસ થાય છે. કેટલીક વાર ઉપવાસ કર્યા વિના ચાલતુંજ નથી અને તે સમયે કાંઇ પણ ખાવું ભાવતું નથી, એટલે છેલ્લાં ૨૦ વર્ષમાં મેં સોએક ઉપવાસનો અનુભવ લીધો છે; જેમાં ટુંકામાં ટુંકા ૩ દિવસના અને લાંબામાં લાંબા ૧૬ દિવસના હતા. હમણાં ઉપવાસ વિનાના ત્રણ મહિના પછી મારૂં વજન ૧૬૦ રતલ છે અને મને ઉપવાસ કરવાની ખૂબ ઇચ્છા થઇ છે.......સામાન્ય રીતે ભાષણો આપવાને માટે લાંબે પ્રવાસે નીકળું છું, ત્યારે હું ઉપવાસ કરૂં છું. કામ કરવાનો ઉત્સાહ ઉપવાસથી ઘટવાને બદલે વધે છે. હમણાં મને થાક લાગે છે અને ઉંઘ જણાયા કરે છે; કારણ ૧૦૦ દિવસથી વધારે પ્રવાસ થઇ ચૂકયો છતાં ઉપવાસ નથી કરી શકયો.........શારીરિક વ્યાયામ માટે નવરાશ નથી મળતી; એટલે ઉપવાસ ન કરૂં ત્યારે વજન બહુ વધી જવાનો ભય રહે છે. સંભવ છે કે, વ્યાયામ ઓછો મળવાને લીધે અને ખોરાક ઓછો ચવાવાને લીધે વજન વધી ગયું હશે. સ્વભાવે હું ઓછું ખાનારો નથી અને શરીરના બાંધાનો વારસો પણ મને એવોજ મળ્યો છે. ખોરાક ઓછો કરવામાં મને લાંબા સમયની તાલીમની જરૂર પડી અને આજે ૬૫ વર્ષની ઉંમરે પણ ખોરાક જીભને ખૂબ ગમે છે તો ખૂબ ખવાઇ જવાય છે.........પેટ સાફ કરવાનો મારો અર્થ એ છે કે, નીચેના ભાગ વાટે પાણી લેવું, જેમાંનું કેટલુંક મૂત્રાશયમાં ભરાઈ રહે છે અને બાકીનું થોડા વખતમાં અધોદ્વારે નીકળી જાય છે. 'એનીમા' ૩ થી ૩॥ ફુટ ઉંચે રાખું છું. ખુલ્લે શરીરે 'એનીમા' લઉં છું. અમુકજ પાણી પીવું એવી ભલામણ હું ન કરૂં. રુચિ પ્રમાણે પીવાય. પહેલાં હું ૨॥ રતલ પાણી લઉં છું અને તે નીકળી જાય એટલે અનેક વાર પાંચથી સાત રતલ સુધી પાણી લઉં છું, તે એટલે સુધી કે આખરે પાણી તદ્દન સ્વચ્છ નિર્મળ નીકળે છે.... ....ઉપવાસના પરિણામમાં શરીરમાં વધારે સ્ફૂર્તિ આવે છે; એટલુંજ નહિ પણ જો આત્મશુદ્ધિ માટે ઉપવાસ કરીએ તો અ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ધ્યાત્મદૃષ્ટિ પણ ખુલે છે. મને જ્યારે હૃદય કે બુદ્ધિની ગુંચ આવે છે, ત્યારે પણ હું ઉપવાસ કરૂં છું અને કોઇ વિરોધીની સામે ઝૂઝવાનું હોય તો પણ હું ઉપવાસ કરૂં છું. કારણકે ઉપવાસ અને પ્રાર્થનાથી અનેક મૂંઝવણો અને વિટંબણાઓ ટળે છે."

આ દિશામાં જેઓ પ્રયોગો કરી રહ્યા છે તેવા વાચકોને ઉપયોગી થાય એટલા હેતુથી આ કાગળ હું પ્રસિદ્ધ કરૂં છું. ઉપવાસની શરીર અને નીતિ ઉપર થતી અસર તો રોજ રોજ સ્વીકારાતી જાય છે. ઘણાંએ દર્દોમાં અનેક દવા અને ભયંકર ઇન્જેકશનોના કરતાં વિવેકપૂર્વક કરેલા ઉપવાસ વધારે અસરકારક ઈલાજ નીવડે છે. 'ભયંકર ઇન્જેકશનો' કહું છું તે એટલા માટે નહિ કે તેથી દુઃખ થાય છે, પણ તેથી અનેક નવી ઉપાધિઓ વધે છે. દવાઓથી કેટલું નુકસાન થાય છે તેની આપણને પૂરી ખબર પડતી નથી; પણ ઉપવાસથી નુકસાન થવાના ઘણા દાખલા ભાગ્યેજ આપી શકાશે. ઉપવાસ કરનારાઓની સ્ફૂર્તિ વધ્યાનો તો લગભગ સૌનેજ અનુભવ છે; કારણ શરીર અને મનને સાચો આરામ ઉપવાસમાંજ મળી શકે છે. કેવળ કામ કરવાનું બંધ કરવાથી ભાગ્યેજ આરામ મળે છે, કારણ ઘણા દાખલાઓમાં તો પાચનયંત્ર ઉપર ખૂબ કામનો બોજો પડેલો હોવાથી તેનેજ આરામ આપવાની જરૂર હોય છે.

ઉપવાસની નીતિ ઉપર ઘણી અસર થાય છે, પણ તે એટલીજ સહેલાઇથી સિદ્ધ નથી થઇ શકતી; કારણ નીતિનાં પરિણામ આણવાને માટે મનનો પણ સહકાર જોઇએ અને ઉપવાસમાં આત્મપ્રતારણાનો ભય રહે છે. ઘણા દાખલા હું જાણું છું, કે જેમાં આત્મશુદ્ધિ અર્થે વધારે પડતા ઉપવાસ કરવામાં આવ્યા હતા. અમુક હદ સુધી એ બહુ કિંમતી છે, જો ઉપવાસ કરનારને પોતાના કૃત્યનું બરાબર ભાન હોય. રમઝાન મહિનાના રોઝા ઉપરાંત પેગંબર સાહેબ વધારે ઉપવાસ કરતા તેમનું અનુકરણ તેમના શિષ્યો પણ કરતા. તેમને પેગંબર સાહેબે જે ચેતવણી આપી હતી તેમાં ઘણું વજુદ હતું. પેગંબર સાહેબ તેમને કહેતા કે 'હું તો ઉપવાસ કરૂં છું ત્યારે જરૂર પૂરતો ખોરાક મારા આત્મા માટે મળી રહે છે, પણ તમને તેવો ખોરાક મળતો નથી.' શરીરના ઉપવાસ વધતા જાય, તેમ તેમ આહારને માટે લાલસા વધતી જતી હોય તો તો આત્મશુદ્ધિ અર્થે કરેલા ઉપવાસ શા અર્થના છે?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૦–લંઘનના લાભ તથા અતિલંઘનની હાનિ

(લેખકઃ–શ્રી. જીવરામ કાળીદાસ વૈદ્ય)

× × × ×

× × × ×

ધર્મશાસ્ત્રકારો એકાદશી, જયંતિ આદિ પર્વોમાં ઉપોષણ (ઉપવાસ) કરવાનું વર્ણવી ગયા છે ને તે વૈદ્યક નિયમને અનુસરતુંજ લંઘન છે. નિયમ પ્રમાણે વર્તવાથી આખા વર્ષમાં અમુક અમુક દિવસોને આંતરે જરૂરી લંઘનો થઇ જાય છે અને તેથી ઘણા વ્યાધિ નાબુદ થાય છે. આહારવિહારાદિકમાં થયેલા ફેરફારથી નવા નવા વ્યાધિઓનાં બીજ શરીરમાં દાખલ થયાં હોય છે તેનો લંઘનથી નાશ થાય છે. આ વાત આપણા ધર્મશાસ્ત્ર અને વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં સમાન રીતે વર્ણવેલ છે, નવીનતા કાંઇ નથી.

મહર્ષિ ચરક લખે છે કે "લંઘન(ઉપોષણ–ઉપવાસ)થી શરીર હળવું–દોષરહિત થઇ જાય છે. કફ–પિત્તના રોગીઓ તથા મેદસ્વી શરીરવાળા લોકોને ઘણા લાભ થાય છે. ત્વચાદોષ, રક્તવિકાર તથા વાયુના ઉપદ્રવવાળા માણસને માઘ–ફાગણ માસમાં લંઘન કરાવવું. પ્રકૃતિને અનુકૂળ રીતે લંઘન કરાવવાથી અધોવાયુ–મળમૂત્ર સાફ આવે છે, શરીર હળવું પડે છે, સહેજ પસીનો છૂટે છે; હૃદયમાંથી શુદ્ધ ઓડકાર આવે છે, કંઠ અને મુખ સાફ થાય છે, ગ્લાનિ તથા આળસ મટી જાય છે, જમવા ઉપર ઉત્તમ રુચિ થાય છે, ભૂખ–તરસ સાથે ઉત્પન્ન થાય છે તથા અંતરાત્મા અતીવ પ્રસન્ન રહે છે."

વળી એક ઠેકાણે એજ આચાર્ય જણાવે છે કે "લંઘનથી એ બધા લાભ થાય છે, પણ સર્વ પ્રકૃતિના અને સર્વ વ્યાધિવાળા માણસોને લંઘન એકસરખું હિતકર મનાય નહિ; તેમ અતિલંઘન કરવું, એ પણ બહુ હાનિકારક છે. ઉપરાઉપરી ઉપોષણ કરવાથી સાંધા કળે છે, ત્રોડ થાય છે, આળસ પેદા થાય છે, ઉધરસ અને મુખશોષ વધે છે, ભૂખ મરી જાય છે, અરુચિ અને તરસ લાગ્યા કરે છે, કાન અને નેત્રની શક્તિ ઓછી થાય છે, આંખો ઉંડી ઉતરે છે, મન ભ્રમિત થાય છે, ઉદાવર્ત વાયુનો કોપ થાય છે, જઠરાગ્નિ અને બળનો નાશ થાય છે; માટે અતિલંઘન (ઉપરાઉપરી ઉપોષણ–ઉપવાસ) કદી પણ કરવા નહિ."

એક યુરોપીય અનુભવની કથા

હાલમાં જે લંઘનની શોધ થવા લાગી છે, તે આ વિધિથી ભિન્ન છે. તેની રીત એવી છે કે, જેમ લઘુ લંઘન કરો, તેમ વધુ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લાભ થશે! તે માટે લોક પોતપોતાના અભિપ્રાયો પ્રકટ કરે છે. કેટલાક વખત પહેલાં "કોન્ટેમ્પોરરિ રિવ્યુ" નામના માસિકપત્રમાં મી૦ આપ્ટન સિંકલેઅર નામના માણસે આ બાબતમાં એક લેખ પ્રકટ કર્યો હતો તેથી ઘણા હિંદીવાનો લંઘન તરફ વળ્યા છે. એ લેખ જાણવા જેવો છે. તેનો સારાંશ આ પ્રમાણે છેઃ—

મિ૦ આપ્ટન એક અમેરિકન વિદ્વાન છે. તે અગ્નિમાંદ્ય—અપચાના વિકારથી ઘણાં વર્ષ થયાં પીડાતો હતો, તેથી કરીને તેની શક્તિ ક્ષીણ થવા સાથે માનસિક શ્રમ પણ બહુ થોડો કરી શકતો. તેને એક બાઇ સાથે પરિચય થયો. તે બાઇ અને આ ગૃહસ્થ બંનેએ એક વખત ઘોડા ઉપર બેસી કેટલાક માઇલ સુધી પ્રવાસ કર્યો. તેનો ઘોડો ઉચ્છૃંખળ હોવાથી તે ગૃહસ્થને બહુ પરિશ્રમ પડયો; પણ તે બાઇને કાંઇ પણ વિશેષ શ્રમ જણાયો નહિ. તેણીનો ઉત્સાહ જેવો ને તેવોજ હતો. આવા ઉત્સાહનું કારણ પૂછતાં તે બાઇએ જણાવ્યું કે, હું દશ–બાર વર્ષ થયાં મજ્જાતંતુ અને જલવિકારથી પીડિત થઇ ખાટલાવશ થઇ હતી. ઘણા ઔષધોપચાર કરવા છતાં કાંઇ ફાયદો થયો નહિ. છેવટે એક ડૉક્ટરે ઉપોષણ કરવાનું કહ્યું. તે કરવા માંડ્યાથી મારા એકેક વિકાર–વ્યાધિ ઓછા થવા લાગ્યા અને મારી પ્રકૃતિ પૂર્ણ આરોગ્ય થઇ, અને હાલની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઇ શકી. તે બાઇનો સ્વતઃ અનુભવ મિ૦ આપ્ટનના મનમાં દૃઢ બેસી ગયો અને તેણે આ ઉપાય કરી જોવાનો મનમાં નિશ્ચય કર્યો. તેણે પહેલીજ વખત ૧૨ ઉપોષણ કર્યા. આપણા દેશમાં ઉપવાસ કરી (હમેશાંના ભોજનથી પણ વધુ પ્રમાણમાં–મિષ્ટાન્ન સરખાં) ફળાહાર કરે છે તેવાં ઉપોષણ ઉક્ત ગૃહસ્થે કર્યાં નહોતાં, પણ ૮ દિવસ સુધી તો તેણે દૂધ પણ પીધું નહિ. આ બાબતનો પોતાનો અનુભવ તે નીચે પ્રમાણે લખે છે.

બાર ઉપવાસ પછી દૂધ અને ફળનો આહાર

"પહેલે દિવસે મને ઘણી ભૂખ લાગી. અગ્નિમાંદ્યનો જેને વિકાર હોય છે તેને આવી ભૂખ લાગવાથી ખા ખા કરવાની મરજી થાય છે. બીજે દિવસે સવારે મને થોડીક ભૂખ લાગી; પણ ત્રીજે દિવસે એવો ચમત્કાર થયો કે બિલકુલ ભૂખ લાગી નહિ અને અન્ન ખાવાની અભિલાષા પણ રહી નહિ. લંઘનની શરૂઆત કરવા પહેલાં બે ત્રણ અઠવાડિયાં થયાં મારી ગરદન એકસરખી દુઃખતી હતી. ઉપોષણને પહેલે દિવસે પણ હમેશ પ્રમાણે ડોક દુઃખી, પણ પછી કદી પણ દુખી નહિ. બીજે દિવસે મને થોડી અશક્તિ જણાઇ અને ઉઠયો ત્યારે ચક્કર આવ્યાં. તે દિવસ મેં વાંચવામાં વીતાવ્યો. ત્રીજા અને ચોથા દિવસે પણ તેજ ક્રમ રાખ્યો. તે વખતે મારાં બધાં ગાત્ર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગ્લાનિયુક્ત થઇ ગયાં હતાં, પણ મારૂં મન અત્યંત શુદ્ધ–પ્રસન્ન થયું હતું. પાંચમો દિવસ વીત્યા પછી મને પાછી શક્તિ આવી હોય તેવું જણાયું. કેટલોક વખત આંટા સાર્યા અને પછી લખવાની શરૂઆત કરી. વિશેષ ચમત્કાર તો એ હતો કે, મારા પેટમાં બિલકુલ અન્ન નહિ છતાં એટલું વાંચવાનો અને લખવાનો ઉત્સાહ કોણ જાણે ક્યાંથી આવી ગયો ! એટલું લખવું વાંચવું મારાથી ઘણાં વર્ષ થયાં બની શક્યું નહોતું. ઉપોષણના પહેલા ચાર દિવસમાં મારૂં વજન ૧૫ પૌંડ ઓછું થયું. એટલું વજન ઓછું થવાનું કારણ મારા શરીરમાંનો કચરો હતો, એમ મને જણાયું. ત્યારપછીના ૮ દિવસમાં બીજા ૨ પૌંડ વજન ઓછું થયું. એટલા દિવસમાં મને નિદ્રા સારી આવી. દરેક દિવસે ૬ કલાક ગયા પછી મને ક્ષીણતા જણાતી; પણ ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરી શરીર સાફ કરવાથી ફરી હુંશિયારી આવી જતી. છેવટે દિવસે દિવસે ચાલતાં વધુ થાક જણાતો. મને બિછાના પર પડયું રહેવું ઠીક નહિ લાગવાથી ૧૨ દિવસ ગયા પછી મેં ઉપોષણ બંધ કર્યું. તેરમે દિવસે મેં થોડો નારંગીનો રસ લીધો, તે સિવાય કાંઇ ખાધું નહિ. પછીના બે દિવસ બાર બાર નારંગીના રસ ઉપર રહ્યો અને પછી દૂધ પીવા લાગ્યો. પહેલે દિવસે એકેક કલાકે એકેક પ્યાલો દૂધ પીધું, બીજે દિવસે પોણા પોણા કલાકે અકેક પ્યાલો દૂધ પીધું અને પછીથી અર્ધા અર્ધા કલાકને આંતરે એકેક પ્યાલો દૂધ પીવા માંડયું. એટલે હમેશાં ચાર શેર દૂધ પીવા લાગ્યો. એટલું દૂધ પચતું નહોતું, પણ તેનો ઉપયોગ ઝાડો થઇ કોઠો સાફ થવામાં થયો; તેથી કરી દરેક અવયવને અન્નરસ પહોંચવાથી હળવે હળવે શક્તિ આવવા લાગી. એવા ખોરાકથી એક દિવસમાં મારૂં વજન સાડાચાર પૌંડ વધ્યું, અને ૨૪ દિવસમાં ૩૨ પૌંડ વજન વધ્યું.

શરીરમાં સ્ફૂર્તિ

નકરા દૂધ ઉપર રહેવાથી મારા મનમાં અત્યંત શાંતિ અને પ્રસન્નતા રહેતી તથા માનસિક વ્યાપાર અતિ ઉત્સાહપૂર્વક ચાલવા લાગ્યો. વળી કાંઇ શારીરિક પરિશ્રમ કરવો એમ મને જણાયું. આગળ હું ચાલવાનો શ્રમ કરતો, ડુંગરા ઉપર ચઢતો; પણ તે મહેનત હું ઘણી મુસ્કેલીથી જેમ તેમ કરી શકતો. પણ આ ઉપોષણ કરવાથી મારા શરીરમાંના વિકાર નીકળી ગયા. પછી હું કસરતશાળામાં જઈ બેહદ શ્રમ કરવા લાગ્યો. તે શ્રમ કરવાથી મને ગ્લાનિ નહિ જણાતાં ઉત્સાહ અને બળ વધવા લાગ્યું અને મનમાં હુંશિયારી આવી. મારા સ્નાયુ આ કસરતથી ઘણા દૃઢ થયા અને હું મોટો પહેલવાન થઇશ એમ મને જણાયું. પહેલાં હું અગ્નિમાંદ્ય–

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અપચાના દરદથી ક્ષીણ અને સત્ત્વહીન થઇ ગયેા હતેા, પણ હાલમાં મારૂં શરીર પુષ્ટ અને માખણ જેવું કુમાસદાર થયું છે તથા મારા શરીરમાં તેજ-એાજ પ્રાપ્ત થયું છે. પહેલાં મારે ભેાજન કર્યા પછી એક બે કલાક સ્વસ્થ પડ્યું રહેવું પડતું, પરંતુ હાલમાં જમ્યા પછી ગમે તે કામ કરવાની સ્ફૂર્તિ રહે છે. પહેલાં મારે કાંઇ ને કાંઇ રેચ લેવાની જરૂર પડતી, હવે તેની કાંઇ પણ ગરજ રહી નથી. મારી ડેાક હવે કદી પણ દુઃખતી નથી. હાલમાં હું ખુલ્લે માથે વરસાદમાં ફરી શકું છું, ગમે તેવી ઠંડીમાં પણ ઉઘાડી જગ્યામાં બેસું છું; તેાપણ મને શરદી થતી નથી. હાલમાં મને ઘણું બળ અને ઉત્સાહ જણાય છે તે એટલું કે, મને જરા પણ ફુરસદ મળે તેા કસરત કરવા મંડી જાઉં છું. આટલા બધા દિવસ હું દૂધના આહાર ઉપર રહ્યો છું, રાંધેલા અન્નને બિલકુલ અડકયેા નથી."

અતિઅન્ન વિષમય ને સર્વ રક્તદેાષનું કારણ છે.

ઉપવાસ-ઉપેાષણથી આવેા વિલક્ષણ ગુણ પ્રાપ્ત થાય છે તે બાબતમાં વૈદ્યક શાસ્ત્રજ્ઞેાનેા વિશેષ સિદ્ધાંત એ છે કે, શરીરમાં જોઇએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણમાં અન્ન જાય છે, એટલે તે સડવા લાગે છે અને દેહમાં વિષમય પદાર્થોનેા એટલેા બધેા જમાવ થાય છે કે મળ બહાર કાઢનારી ઇંદ્રિયેાથી એટલેા બધેા મળ બહાર કાઢી નાખવાનું બની શકતું નથી; તેથી રકતવાહિની નાડીએાથી રુધિરાભિસરણ બરાબર નહિ થઇ શકવાથી જ્યાં ત્યાં લેાહીની ગતિ અટકે છે અને તેથી મસ્તકશૂળ, સંધિવાત, પક્ષાઘાત, મધુમેહ વગેરે વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. આ પ્રમાણે રકતદેાષ વધવાથી તેનેા પેાષક ધર્મ કમી થાય છે, અને તેમાંથી ઉત્પન્ન થનારેા ઉત્સાહ નષ્ટ થાય છે. એવી દેહની સ્થિતિ થઇ એટલે શૈત્ય, ફેફસાંના વિકાર, ક્ષય, તાવ વગેરે રેાગ સત્વર પેદા થાય છે.

ઉપવાસથી મળવિકારનેા નાશ

ઉપેાષણ-લંઘન શરૂ કરવામાં પહેલાં તેા ક્ષુધાની પીડા સહન કર્યા પછી જુદા જુદા રસ ઉત્પન્ન કરવાના વ્યાપાર બંધ થાય છે અને અન્ન પચવાનેા વ્યાપાર ચાલુ રહેવાથી જે શક્તિનેા વ્યય થતેા હતેા તે અટકે છે. આ પ્રમાણે દેહના એ વ્યાપાર બંધ પડવાથી મળ સાફ કરવાનું કામ શરૂ થાય છે. તે બરાબર ચાલવા માટે સાધારણ રીતે પાણી પીતા રહેવાની જરૂર છે. ઉપેાષણ કરવાથી જીભ ઉપર સફેદ છારી વળે છે, પસીનામાં અને શ્વાસેાચ્છ્વાસમાં એક પ્રકારની ખરાબ વાસ આવે છે. એ સર્વ શરીરમાંના મળ બહાર નીકળવાનાં ચિહ્ન છે. શરીરમાંના સઘળા વિકાર નીકળી જતા સુધી આવી સ્થિતિ રહે છે. તે નીકળી ગયા પછી જીભ ફરી સાફ થાય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે અને ભૂખ સારી લાગવા માંડે છે. ઉપવાસના દિવસોમાં પ્રતિદિવસે એકેક પૌંડ વજન ઓછું થતું જાય છે. પ્રથમ તો શરીરમાં ચરબીનો ભાગ વધારે પ્રમાણમાં હોય તો કમી થાય છે અને પછી સ્નાયુમાંનો નકામો પદાર્થ ખલાસ થાય છે. ત્યારપછીજ ખરૂં ઉપોષણ શરૂ થાય છે. કેટલાક લોક ચાળીસ પચાસ ઉપવાસ કરે છે. ઘણા દિવસ લંઘન કરવાથી શરીરની વાસ્તવિક પુષ્ટતા રહે છે. ચરબીવાળા માણસો દુબળા થઇ ગયેલા જણાય છે.

નિયમિત લંઘનજ લાભકારક છે.

મિ૦ સિંકલેઅરના અનુભવ ઉપરથી હિંદુસ્થાનમાં ઠામ ઠામ ઉપોષણો થવા લાગ્યા છે. તેનો અનુભવ પ્રગટ થયો કે ઘણા લોકો ઉપોષણ કરવા લાગ્યા હતા. તે અરસામાં દરભંગાના મહારાજાએ ૭ ઉપવાસ કર્યા હતા. તેઓના કેટલાએક આશ્રિત લોકોએ પણ ઉપવાસ કર્યા હતા અને ત્યારપછી એ વાત આગળ વધ્યાંજ ગઇ હતી. વેદાદિ કાળથી માંડીને આજસુધીનાં આર્ય ધર્મ-વૈદ્યકશાસ્ત્રો તો ઉપવાસ-લંઘનનું મહત્ત્વ પોકારીજ રહ્યાં છે, પણ તે તરફ આપણી શ્રદ્ધા કેટલી ઓછી છે તે આ ઉપરથી જણાઈ રહે છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે લંઘન રોગશામક છે તે વાત ખરી, પણ તે નિયમિત થવાથીજ બની શકે છે, તેનો અતિરેક થાય તો અથવા વિરુદ્ધ પ્રકૃતિનો માણસ કરે તો તેથી ફાયદાને બદલે નુકસાન થવા સંભવ છે. ગમે ત્યારે ગમે તે પ્રકૃતિનો માણસ લંઘન કરે તો તેથી ફાયદો થતોજ નથી. અલબત્ત, સ્વસ્થ પ્રકૃતિનો માણસ નિયમિત રીતે કે પંદર પંદર દિવસે કે તેવી કોઈ પદ્ધતિસર લંઘન કરવાની પરિપાટી રાખે તો તેથી અવશ્ય તેનું શરીર આરોગ્યપૂર્ણ રહી શકે. વૈદ્યક શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે દોષ(વાત-પિત્ત-કફ)નું વૈષમ્ય થવાથી વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. વાયુ, પિત્ત અથવા કફ વધી જવાથી જ્યારે વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે તેનું શમન કરવા માટે લંઘનની જરૂર રહે છે. હરહમેશ આહારવિહારથી અજાણતાં પણ દોષવૈષમ્ય પ્રાપ્ત થઇ જાય છે અને તેથી પંદર-વીસ દિવસે એકાદ લંઘન કરવાથી દોષસામ્ય થઇ જવાને લીધે એ વ્યાધિના અંકુર નષ્ટ થાય છે; પણ ગરીબ સ્થિતિના માણસો જેઓને સંપૂર્ણ પૌષ્ટિક સ્નિગ્ધ ખોરાક મળતો નથી; જેઓનાં શરીરો ક્ષીણ થઇ ગયાં હોય અને જેઓને બૃંહણ ખોરાક મેળવવાની જરૂર હોય અને તેવો ઉત્તમ ખોરાક મળવાથીજ જેઓનાં શરીર આરોગ્ય રહી શકે એમ હોય, તેવા માણસોને લંઘન કરાવવામાં આવે તો તેઓ અવશ્ય ક્ષય, કૃશતા વગેરે વ્યાધિયુક્ત થયા વિના રહે નહિ. તેવા માણસોને લંઘનથી લાભને બદલે ગેરલાભજ થાય.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હિંદની ખાસ વિચારવાયેાગ્ય પરિસ્થિતિ

હિંદુસ્થાન સરખા દેશના બધા લેાકેાને લંઘનનેા ઉપદેશ હિતાવહ થાય, એ અસંભવિત જણાય છે. ઘણાખરા લેાકેાને અન્ન નહિ મળવાથી રંગુની ચેાખા જેવા હલકા પદાર્થો ઉપર નભવું પડતું હેાવાથી પ્લેગ, કૉલેરા જેવા ભયંકર રેાગેાના ભેાગ થઇ પડે છે, એવેા મત યુરેાપીય દાક્તરેાનેા પણ ખુલ્લો છે. કેટલાએક શ્રીમંતેા અને રાજા લેાકેાની વાત કરવાની નથી, તેઓ ભલે ખુશીમાં આવે તેટલાં ઉપેાષણ એકસાથે કરે; પણ ગરીબ વર્ગના માણસેાની સ્થિતિનું નિરીક્ષણ કરતાં તેઓ માટે આ બાબત વિરુદ્ધજ જણાશે. ગરીબ માણસેાના શરીરમાંના દેાષેાનું વૈષમ્ય થયું હેાય તેા તે માત્ર અન્ન નહિ મળવાને કારણે થતા (પરાણે થતા) ઉપવાસને લીધેજ છે. એટલે હિંદમાં મેાટેભાગે લંઘન તેા ચાલુજ છે. તેમાં વળી વિશેષ લંઘન કરવાનેા વા વાયેા અને લેાકવૃત્તિ તે તરફ દેાડી તેા તે હિંદી પ્રજાનાં દુર્દૈવજ સમજવાં. આથી કરીને એમ સમજવાનું નથી કે, લંઘનનેા ઉપયેાગ કેાઇએ કરવેા નહિ. અવશ્ય લંઘન યેાગ્ય માણસે કરવું. સ્વસ્થ—નીરેાગી માણસે પંદર પંદર દિવસે એકાદું ઉપેાષણ કરવું. (અગિયારશે અગિયારશે ઉપવાસ કરવેા.) આથી અવશ્ય ફાયદેા થશેજ. પણ આ તેા મેાટાની પછવાડે નાના, શ્રીમંતની પછવાડે ભૂખે મરતા લેાકેા પણ અતિલંઘન કરવા ધસડાય તેા તેને સામાન્ય જનસમાજની દુર્દશાનું ચિહ્નજ માની શકાય; અને તેવી સામાન્ય સ્થિતિના માણસેા બીજાની પાછળ ધસડાઇ એ પ્રમાણે કરવા જાય એટલે ગુણને બદલે અતિલંઘનથી થનારા અવગુણજ તેણે પેાતાપર વહેારી લેવા જેવું બને.

(તા. ૧-૯-૧૯૧૨ ના "ગુજરાતી"માંથી.)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

९१–रांदेरमां एक मासनो उपवास

(લેખકઃ–શ્રી. ગંગાદાસ વ્રજવલ્લભ શાહ બી. એ.)

ફક્ત પાણી ઉપર રહેવા છતાં શક્તિ જેવી ને તેવીજ

રાંદેરના રહીશ ભાઇ શ્રી. ગણુપતરામ અમૃતરામ જોષી (જ્ઞાતે ઔદિચ્ય સહસ્ર બ્રાહ્મણુ) એ ગયા અધિક શ્રાવણુ માસમાં ૨૯ ઉપવાસ ફક્ત પાણી પીને કરેલા છે. આ ઉપવાસોમાં એઓશ્રીએ અન્નનો તેમજ ફળનો તદ્દન ત્યાગ કરેલો હતો. પોતે આકાશમાંથી ઝીલેલું વરસાદનું પાણી હમેશ ત્રણથી ચાર શેર ફક્ત લેતા હતા.

કોઇ પણ કહેશે કે, શ્રીયુત જોષીએ ફક્ત ૨૯ ઉપવાસ કર્યા છે, પણ તેના કરતાં વધારે ઉપવાસ કરનારા માણસો પણ છે. દાખલાતરીકે ઘણાખરા શ્રાવક લોકો પર્યુષણના તહેવારોમાં લગભગ ચાલીસ–બેતાલીસ ઉપવાસો કરે છે, અને તે પણ એકલા પાણીથીજ કરે છે; તો પછી શ્રીયુત જોષીએ ૨૯ ઉપવાસ કર્યા તેમાં શી નવાઇ છે?

આ શંકાના સમાધાનમાં મારે જણાવવું જોઇએ કે, શ્રીયુત જોષીના ઉપવાસોમાં તથા શ્રાવક લોકોના ઉપવાસોમાં નીચે મુજબ ઘણોજ ફેર છે અને તેથીજ આ લેખ લખવાનો હેતુ છે. શ્રાવક તથા અન્ય સાધારણ પુરુષ જ્યારે ઉપવાસો કરવા લાગે છે, ત્યારે જેમ જેમ ઉપવાસ વધતા જાય છે, તેમ તેમ ઉપવાસ કરનારની માનસિક તથા શારીરિક શક્તિ ઓછી થતી જાય છે; અને છેવટે તે એટલી બધી નબળી પડી જાય છે કે, ઉપવાસ કરનારને પથારીવશ થઇ જવું પડે છે. શરીર તદ્દન અશક્ત અને પાતળું પડી જાય છે, હાલવા–ચાલવાની બિલકુલ શક્તિ રહેતી નથી, અરે છેવટે પોતે પોતાની મેળે પાણી પણ પી શકે તેટલી તાકાત તેનામાં રહેતી નથી. તેને પાણી પાવાને માટે ખાસ એક માણસની જરૂર પડે છે અને જેમ કોઇ ઘણીજ લાંબી માંદગીમાં પડેલ માણસની સારવાર કરવા એક બીજા માણસને ખાસ તેની પથારી પાસે રહેવું પડે છે, તેવીજ રીતે તેની પણ સ્થિતિ થઇ જાય છે.

આથી તદ્દન ઉલટું શ્રીયુત જોષીની બાબતમાં બન્યું છે. આખા મહિના સુધી પોતે ફક્ત પાણીથી ઉપવાસ કર્યા છતાં પોતાના ઉપવાસ પહેલાં જેટલી શક્તિ હતી, તેટલીજ શક્તિ ઉપવાસના અંતસુધી કાયમ રહી હતી–એટલે કે, પથારીવશ ન થતાં ગમે ત્યાં એક સશક્ત માણસની પેઠે હરીફરી શકતા હતા. આ બાબત તેમના ઉપવાસમાં ખાસ મહત્વની છે. તેમની કાયમ રહેલી શક્તિના થોડા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દાખલા નીચે આપું છું:-(૧) ઉપવાસ ચાલતા હતા તે દરમિયાન તે હમેશાં તાપી નદીએ ચાલીને નાહવા જતા હતા. (૨) ઘરનાં તથા બહારનાં બધાં કામકાજ જરા પણ નબળાઇ અથવા બેચેની અનુભવ્યા વગર હમેશાં તે કરતા હતા. (૩) પંદરમે ઉપવાસે તો તે ત્રણ માઇલ સુધી ફરવા માટે ચાલીને જતા હતા. (૪) છવ્વીસમે ઉપવાસે અધિક માસની ઉજાણીમાં તેમણે પોતાને ઘેર જ્ઞાતિભોજન કરાવ્યું હતું તે વખતે સવારથી સાંજસુધી જરા પણ વિશ્રામ લીધા સિવાય પોતાના અસલના આનંદી સ્વભાવથી સઘળું કામકાજ કરવામાં મચ્યા રહ્યા હતા.

આ દાખલાઓ ઉપરથી કોઇને જાણવાની ઉત્સુકતા થાય કે, આટલા બધા ઉપવાસો પછી પણ આટલી પોતાની અસલ શક્તિ કેવી રીતે શ્રી. જોષીએ જાળવી રાખી હશે? આ રીત જનસમૂહને જણાવવા તથા જેને ઉપયોગી થાય તેના લાભાર્થેજ આ લેખ પ્રગટ કરવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે.

શ્રી. જોષી અન્ડરગ્રેજ્યુએટ છે. તેમની ઉંમર અત્યારે ૪૭ વર્ષની છે. ઉપાવાસ પહેલાં તેમનું વજન ૩ મણ ૭ શેર હતું; અને ૨૯ ઉપવાસ પછી તેમનું વજન ૨ મણ ૨૪ શેર રહ્યું છે. જ્યારે શ્રી. જોષીને પૂછવામાં આવ્યું કે, આવા લાંબા વખતના ઉપવાસ કરવાનો તમને કયાંથી વિચાર આવ્યો અને તમો તમારી અસલ શક્તિ તેટલાજ પ્રમાણમાં ઠેઠસુધી જાળવી રાખવામાં કેવી રીતે ફતેહ પામ્યા?

તેના જવાબમાં શ્રી. જોષીએ કહ્યું કે, મેં હિંદુશાસ્ત્રોમાં અનેક ઠેકાણે ઉપવાસના ફાયદાઓ વાંચ્યા છે. તેની સાથે અમેરિકામાં શારીરિક શક્તિનું જ્ઞાન ધરાવનાર મહાન બર્નાર્ડ મેકફેડનનાં સઘળાં પુસ્તકોનો મેં બારીકીથી અભ્યાસ તથા અવલોકન કરેલું હોવાથી અને તે પુસ્તકોમાં પણ ઉપવાસનું અતિશય માહાત્મ્ય વર્ણવેલું હોવાથી તથા આખા અમેરિકામાં ઉપવાસ વિષે જનસમૂહનો સારો અભિપ્રાય છે, એમ મેં જાણેલું હોવાથી મને પણ તેઓના નિયમોને અનુસરીને ઉપવાસ કરવાની ઇચ્છા થઇ આવી. ઉપવાસના દિવસોમાં પોતાની અસલી શક્તિ જાળવી રાખવાને સાધારણ રીતે નીચેના મુખ્ય નિયમો ખાસ પાળવાની જરૂર છે:-

(૧) "એનીમા-ડુશ"ના પ્રયોગથી સહેજ ગરમ પાણીવડે શરીરની અંદરનાં આંતરડાંઓ બે દિવસમાં એક વખત તો સાફ કરવાંજ જોઇએ. "એનીમા-ડુશ"નો પ્રયોગ દરેક ડૉકટરનો જાણીતો છે; માટે જેને જાણવાની ઇચ્છા હોય, તેમણે તે કેમ કરવો તે ડૉકટરને પૂછી માહિતગાર થવું. જે લોકો આ પ્રયોગથી આંતરડાં સાફ કરતા નથી, તેઓને બેચેની તથા નબળાઇ જણાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૨) લોહીને પ્રવાહી રાખવા માટે ઉપવાસના દિવસોમાં વારંવાર પાણી પીવું જોઇએ. વરસાદનું અદ્ધરથી ઝીલેલું પાણી અથવા તો ઉકાળેલું પાણી પીવું.

(૩) શુદ્ધ તથા ખુલ્લી હવામાં સાદી કસરત હમેશાં થોડી કરવી જોઈએ અથવા તો શરીરને થોડી વાર ચોળીને ગરમ બનાવવું જોઇએ.

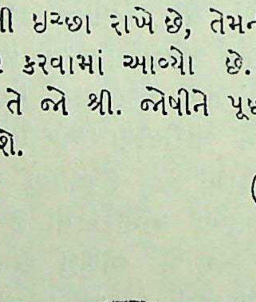
(૪) કેટલીક વખત શારીરિક ગરમી શરીરના કોઇ ભાગમાં અત્યંત વધી જાય છે અને તેથી બેચેની ઉત્પન્ન થાય છે. આ શાંત કરવાને દિવસમાં બે–ત્રણ સ્નાન કરવાં તે ભલામણકારક છે.

(૫) ઉપવાસના દિવસોમાં દરેક માણસે સ્વેચ્છાથી પોતાનું મન પોતાના ઇચ્છિત વિષયમાં રોકવું જોઇએ.

આંતરડાંમાં ચોંટી રહેલો મળ મુખ્યત્વે કરીને બેચેની તથા અશક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે. તેના ઉપાયતરીકે "એનીમા–ડુશ"ના પ્રયોગોથી આંતરડાં ખાસ સાફ કરવાં જોઈએ. સત્તાવીસમે ઉપવાસે પણ શ્રી. જોષીએ જ્યારે ઉપરના પ્રયોગથી આંતરડાં સાફ કર્યાં ત્યારે સાધારણ પ્રમાણમાં કઠણ મળ નીકળી આવ્યો હતો. શ્રી. જોષીને પોતાના ઉપવાસ દરમિયાન એવો અનુભવ મળ્યો છે કે, જેમ જેમ ઉપવાસ વધતા જાય છે, તેમ તેમ શારીરિક શક્તિનો ઘટાડો થવાને બદલે સંચય થતો જાય છે અને શરીરમાંથી માત્ર નકામો મળ તથા ચરબીજ બળી જાય છે.

જે લોકો ધાર્મિક દૃષ્ટિથી અથવા શારીરિક શક્તિઓ સંચય કરવાને ઉપવાસ કરવાની ઇચ્છા રાખે છે, તેમની જાણ તથા લાભાર્થેજ આ લેખ પ્રગટ કરવામાં આવ્યો છે. આ બાબતમાં જેને કંઇ પણ પૂછવું હોય, તે જો શ્રી. જોષીને પૂછશે તો તે ખુશીથી તે બાબતનો ખુલાસો કરશે.

("મુંબઇ સમાચાર")



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१२–आरोग्यने माटे ३२ दिवसनुं लंघन

(ઔંધનિવાસી શ્રી૰ પં૰ નારાયણ ભટ્ટજી પાઠકનો જાતિ અનુભવનો લેખ "વૈદિકધર્મ"માં છપાયલો તે ઉપરથી અનુવાદ કરનારઃ–શ્રી. મણિલાલ મૂળશંકર ત્રિવેદી)

૧–પૂર્વવૃત્તાંત

આ વખતે મારી ઉંમર ૪૯ વર્ષની છે. શરૂઆતથીજ મારૂં સ્વાસ્થ્ય ઉત્તમ પ્રકારનું હતું; પરંતુ છેલ્લાં ૧૦ વર્ષોથી પેટની બિમારીને લીધે અને પેટમાં વાયુ વધી જવાને લીધે મારી તંદુરસ્તી બગડી અને હું માંદો પડયો. ૩૮–૩૯ વર્ષની ઉંમર સુધી મારી તંદુરસ્તી ઘણી સારી હતી અને હું બળવાન હતો તથા ઉદરરોગ શું છે તે જાણતો પણ નહોતો.

હું શ્રી૰ મહારાજાસાહેબ ઔંધનરેશના મંદિરમાં પૂજારી છું અને મને પૂજા, અર્ચન, અનુષ્ઠાન, પાઠ ઇત્યાદિનું કાર્ય બહુજ રહે છે. મારે એ નિત્યકર્મ ઉપરાંત કોઇ કોઇ વખતે નૈમિત્તિક ધર્મકાર્ય પણ કરવું પડે છે, તે તો વળી જુદું. આ સર્વ કાર્ય ધર્મવિધિ પ્રમાણે સાંગોપાંગ કરવાને માટે કોઇ કોઇ વખત ૨–૨॥ વાગે ઉઠવું પડે છે; કારણ કે જો હું તે વખતે ન ઉઠી શકું તો ઉપર જણાવેલું મારૂં પૂજાપાઠનું કાર્ય સંપૂર્ણ રીતે થઇ શકતું નથી.

૨–બંધકોશની શરૂઆત

સાધારણ રીતે માણસને ઉઠવાનો યોગ્ય સમય ૪–૪॥ વાગ્યાનો હોય છે. આ સમયને બ્રાહ્મમુહૂર્ત કહેવામાં આવે છે. આ સમયે જાગ્રત થવાથી મળશુદ્ધિ વગેરે સારી રીતે થાય છે. હું પણ જ્યાં સુધી ૪ વાગ્યે ઉઠતો હતો, ત્યાંસુધી મને ઝાડો ખુલાસાથી આવતો હતો અને કોઇ પણ પ્રકારની બિમારી ઉત્પન્ન થતી નહોતી; પરંતુ જયારથી મારે ૨–૨॥ વાગ્યે ઉઠવાનું થયું અને પૂજાપાઠનું કાર્ય વધારે કરવાનું થયું, ત્યારથી દસ્ત ખુલાસેથી આવતો બંધ થયો. કારણકે ૨–૨॥નો સમય શૌચશુદ્ધિનો છેજ નહિ, તોપણ તે સમયે ઉઠીને સ્નાનાદિ ક્રિયાથી પરવારીને પૂજામાં જોડાઇ જતો હતો. આ સમયથી તે બે પહોરનું ભોજન થાય તે સમયસુધી મારે પૂજાપાઠમાં રહેવું પડતું હતું અને તેને લીધે ૪–૫ વાગ્યે શૌચ જવાનો વેગ આવે તોપણ મારે તે વેગને રોકવો પડતો હતો. કારણ કે પૂજાપાઠના સમયમાં ઝાડે ફરવા જવું તે અશકય હતું. આ પ્રમાણે દરરોજ બનતું હતું. આથી રાત્રિના બે વાગે શૌચ જવું પડતું હતું કે જે સમય શૌચવિધિને માટે બિલકુલ પ્રતિકૂળ હતો અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેથી મારે તે વખતે બળપૂર્વક દસ્ત લાવવાનો પ્રયત્ન કરવો પડતો. જે વખતે (એટલે ૪-૫ વાગ્યે) મને કુદરતી રીતે દસ્તની હાજત થતી હતી, તે વખતે મારે બળજોરીથી તે વેગને અટકાવવો પડતો હતો. આ ક્રમ નિત્યનો થઇ પડયો અને તેથી આજથી ૧૦ વર્ષ પહેલાં મને અવષ્ટંભ રોગની શરૂઆત થઇ, કે જેને બંધકોશ, કબજીઆત અથવા મલાવરોધના નામથી ઓળખવામાં આવે છે; અને જે સર્વ રોગો ઉત્પન્ન થવાનું મૂળકારણ છે. કેમકેઃ— **न वेगान्कारयेद्धीमान् । न वेगान्धारयेद्धीमान् ॥** અર્થાત્ "બળપૂર્વક વેગને ઉત્પન્ન કરવો નહિ; તેમજ ઉત્પન્ન થયેલ વેગને અટકાવવો નહિ" આ આરોગ્યનું સૂત્ર છે; પરંતુ મારી દિનચર્યાજ એવી જાતની બની ગઈ હતી કે મારે તો પ્રતિદિન આ બંને નિયમનું ઉલ્લંઘન કરવું પડતું હતું. હું ૨-૨॥ વાગ્યે બળપૂર્વક દસ્ત લાવવાનો પ્રયત્ન કરતો હતો અને ૪-૫ વાગ્યે જ્યારે મને કુદરતી રીતે દસ્તની હાજત થતી હતી, ત્યારે તેને રોકવાનો પ્રયત્ન કરતો હતો. આ ટેવને લીધે મને બંધકોશનો વ્યાધિ લાગુ પડયો અને ઉત્તરોત્તર તે વધવા લાગ્યો.

પ્રતિદિન અનિયમિત વખતે અર્થાત્ બે પહોરના ભોજનની પછી અગર તો રાત્રિનું ભોજન લીધા બાદ શૌચનો વેગ આવતો હતો અને તે સમયે શૌચ થતો પણ હતો. ભોજનની પછી શૌચનું આવવું એ બિમારીની નિશાની છે; અને આથી ઉપરનાં બે કારણો જે કુપથ્યનાં જણાવ્યાં, તે ઉપરાંત આ ત્રીજું કારણ પણ ઉત્પન્ન થયું. આ પ્રમાણે થવાથી પેટ બગડે તેમાં આશ્ચર્ય પણ શું? પરંતુ શરૂઆતમાં આ બાબત મારા ધ્યાનમાં આવી નહિ કે અસ્વાભાવિક ક્રિયા એ કોઇ મોટી બિમારીનું બીજ છે; અને આથી ધીમે ધીમે બંધકોશ વધવા લાગ્યો અને પેટમાં વાયુ પણ ધીમે ધીમે જોર પકડવા લાગ્યો.

૩–પેટમાં દરદ થવું

ઉપર જણાવેલું બંધકોશનું દરદ વધવાથી નાભિની નીચેના ભાગમાં જોરથી દર્દ થવું શરૂ થયું; અને પ્રતિદિન દરદ વધવા માંડયું અને થોડા મહિના બાદ તો ગંભીર રૂપ પકડયું. આ પછી નાભિની ઉપરના પેટના ભાગમાં પણ દર્દ થવાની શરૂઆત થઇ. આ વખતે મારૂં પેટ સખ્ત રહેતું હતું. આ બંને સ્થાનનું દર્દ વધવા લાગ્યું—આ બંને સ્થાનમાં વાયુનો ગોળો ચઢીને દરદને પેદા કરતો હતો.

આ સમયે વૈદ્ય અને ડૉકટરના ઘણા ઉપાયો કર્યા, અનેક પ્રકારના શેક કર્યા, બંધારણ કર્યાં અને દવાઓ પણ ખાધી; પરંતુ ઉપર જણાવેલી વ્યથામાં કંઇ પણ ફરક પડ્યો નહિ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ પછી નાભિની નીચેનો ભાગ કઠણ થવા લાગ્યો અને થોડા દિવસમાં તો આ સ્થાન એટલે બધું કઠણ થઈ ગયું કે કમરનું હલનચલન પણ લગભગ બંધ જેવું થઇ ગયું. આ ઉપરથી અનુમાન બાંધવું કે, મને તે વખતે કેટલું કષ્ટ થતું હશે ? આ સ્થાન કઠણ થવાને લીધે મૂત્ર થવાનું પણ અટકી ગયું અને શૌચ સિવાય બીજે વખતે પેશાબ ઉતરતોજ નહિ; જેથી મારાં દુઃખ અને દરદ ઘણાંજ વધી ગયાં.

૪–વાયુવિકાર

આ પછી પેટમાં વાયુ ઉત્પન્ન થવા લાગ્યો. આને વાનો ગોળો કહેવામાં આવે છે. કોઇ કોઇ વખતે આ ગોળો એકજ જગ્યાએ રહેતો હતો અને ઘણું કષ્ટ પેદા કરતો હતો; તેમજ કોઈ કોઇ સમયે તો તે આખા પેટમાં ફરતો હતો. આ બંને રીતોથી પેટમાં અસહ્ય દરદ પેદા થતું હતું.

૫–વૃષણવૃદ્ધિ

આ પછી જમણી તરફના અંડનો આકાર વધવા લાગ્યો. બે-ચાર માસ પછી બીજી તરફનો અંડ પણ વધવા લાગ્યો. અંડની અંદર જે ગોળી રહે છે તે વધીને મોટા પથ્થર જેવી સખ્ત બની જતી હતી. આ કારણથી બેસવુંઉઠવું પણ મુશ્કેલ થઇ પડયું. આ વખતે મારૂં કષ્ટ એટલું બધું વધી ગયું હતું કે મને મૃત્યુની છાયા દેખાવા લાગી.

આ સમય પછી હું મીરજ શહેરમાં ગયો અને ત્યાંના સુપ્રસિદ્ધ અમેરિકન મિશનના ડૉ૦ વાલનેશ અને વેલને મેં મારી બિમારી બતાવી. આ લોકોએ જણાવ્યું કે, આ રોગમાં શસ્ત્રક્રિયાની બિલકુલ જરૂર નથી. આથી આ ડૉકટરો પણ કોઇ ઉપાય કરી શકયા નહિ. તે પછી ત્યાંના બીજા અનેક વૈદ્યો અને ડૉકટરોના ઇલાજ કર્યા; પરંતુ તેથી જરા પણ ફાયદો થયો નહિ.

૬–ઑપરેશન (શસ્ત્રપ્રયોગ)

આ પછી ઘણાજ પ્રયત્નને અંતે અને કેટલીક લાગવગને લીધે ડૉ૦ વાલનેશ પાસે ઑપરેશન કરાવ્યું અને તેથી અંડવૃદ્ધિમાં થોડો લાભ જણાયો અને ૪–૫ માસમાં મારૂં અંડકોશ પૂર્વવત્ સારૂં થઇ ગયું; પરંતુ બીજી બિમારીઓ તો જેવી ને તેવી કાયમજ રહી.

૭–અગ્નિમાંદ્ય

જેમ જેમ ઉપર જણાવેલ વિકાર વધવા લાગ્યો, તેમ તેમ મારો જઠરાગ્નિ મંદ પડવા લાગ્યો અને અનાજ પણ થોડું લેવાતું ગયું. સાંજના વખતનું ભોજન તો લગભગ બંધ કરવું પડયું. કોઇ વખતે લેવાય તો કોઇ વખતે ન લેવાય એવી સ્થિતિ ચાલુ થઇ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ કારણથી અશક્તિ વધવા લાગી. આ પ્રમાણે લગભગ ૭-૮ વર્ષ દુઃખ ભોગવવું પડયું.

૮-હમેશની અવસ્થા

પ્રતિદિન સાંજરે લગભગ પાંચ વાગ્યે પેટમાં વાયુ ઉત્પન્ન થતો હતો અને તે વેગથી ઉપર ચઢતો હતો. જ્યારે આ વાયુ છાતીમાં પ્રવેશ કરતો હતો, ત્યારે તો મારૂં મગજ સ્થિર રાખવું અશક્ય બનતું. આ વખતે મને કોઇ કંઇ પૂછે અગર તો કોઇ બોલાવે તો મારૂં ધ્યાન તે તરફ આકર્ષાતુંજ નહોતું. હું મારી બિમારી અને દુઃખમાંજ લીન થઇ જતો હતો. મારી આ સ્થિતિ એક બે કલાક રહેતી હતી. કાંઇ ખાવામાં આવતું અગર ભોજન કરવામાં આવતું તો થોડા સમયસુધી આરામ રહેતો હતો; પરંતુ ખાધા પછી શૌચ થઇ જતો હતો અને શૌચ થયા પછી તરતજ પૂર્વોક્ત વાયુનો દોષ વધી જતો હતો. આ સર્વ દરદ નિદ્રા ન આવે ત્યાંસુધી રહેતું હતું. નિદ્રા આવ્યા પછી દરદ બંધ પડી જતું હતું. આ પ્રમાણે સવારે તથા સાંજે પ્રતિદિન ચાર કલાક સુધી અસહ્ય દુઃખ ભોગવવું પડતું હતું અને એક દિવસ પણ આરામ જણાતો નહિ.

૯-લંઘનની શરૂઆત

સર્વ ઉપાય અજમાવી જોયા; પરંતુ વ્યાધિ મટવાનું ચિહ્ન જણાયું નહિ. આથી ઉપવાસ અગર લંઘન શરૂ કરવાનો મેં નિશ્ચય કર્યો. એટલામાં મારા સાંભળવામાં આવ્યું કે, પાસેના બુધ-પાચેગ્રામના રહીશ એક ગુજરનો રોગ લંઘન કરવાથી દૂર થયો. આ ઉપરાંત બીજી વાત એ પણ સાંભળવામાં આવી કે, ઔંધ રિયાસતના એક કારકુનની બિમારી પણ ઉપવાસથી મટી ગઈ. આ હકીકતો સાંભળીને મારૂં સ્વાથ્ય સુધારવાને મેં પણ લંઘન કરવાનો નિશ્ચય કર્યો.

એટલામાં શ્રી૦ ઔંધનરેશની પાસે કોઇ કાર્યવશાત્ લોણાવલાના સુપ્રસિદ્ધ નિસર્ગોપચારક અથવા લંઘનચિકિત્સક શ્રીયુત બીવલકર આવી પહોંચ્યા. તેઓશ્રીએ મારી તબિયત તપાસીને કહ્યું કે, ૧૦-૧૨ દિવસ લંઘન કરી જુઓ. હું માનું છું કે, તમો આરોગ્ય મેળવી શકશો. આથી મને ધીરજ મળી. સાથે સાથે મેં લંઘનવિષયનું પુસ્તક વાંચી તે વિષયની માહિતી મેળવી અને લંઘન કરવાની તૈયારી કરી.

ગયા અષાડ સુદ બીજને દિવસથી મેં ઉપવાસ કરવાનું શરૂ કર્યું. આ વખતે મને સખત સળેખમ થયું અને તેની સાથે જોરથી ખાંસી ઉપડી; પરંતુ ઘણાજ આશ્ચર્ય સાથે જણાવવું પડે છે કે,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બે-ચાર દિવસ લંઘન કર્યાં પછી સળેખમ તથા ખાંસી ક્યાં ચાલ્યાં ગયાં તેનો પત્તો પણ લાગ્યો નહિ.

૧૦-લંઘનની દિનચર્યા

લંઘન કરવાના દિવસોમાં હું ફક્ત ઠંડુ પાણી પીતો હતો. દરરોજ પાકું પાંચ અથવા છ શેર (૮૦ રૂપીઆભારનો એક શેર) પાણી પીતો હતો. આ પાણીમાં થોડો લિંબુનો રસ નીચોવતો હતો. કોઇએ મને તેમાં થોડું સિંધાલૂણ નાખવા કહેલું, પરંતુ હું તે નાખતો નહિ. આ સિવાય હું કંઇ પણ લેતો ન હતો. લિંબુના રસથી પેટમાં આરોગ્ય રહે છે અને પીવામાં કંઇક સ્વાદિષ્ટ પણ લાગે છે.

શરૂઆતમાં મારો વિચાર એવો હતો કે, હું બે ચાર દિવસ લંઘન કરી જોઉં; પરંતુ જ્યારે ૪-૫ દિવસ પસાર થઇ ગયા, ત્યારે મને વધારે ધીરજ મળી અને મેં ઉપવાસ વધારે વખતસુધી લંબાવવાનો નિશ્ચય કર્યો. તેર દિવસ પસાર થયા છતાં પણ મારો દૈનિક વ્યવહાર વિનાકષ્ટે ચાલ્યો જતો હતો. સવારમાં વહેલું ઉઠવું, સ્નાન, સંધ્યા અને પૂજાપાઠ ઇત્યાદિ મૂલપીઠ પહાડ પર ચઢીને કરવાનું નિયમપૂર્વક ચાલ્યા કરતું હતું. મૂલપીઠના પહાડ પર ચઢવું અને પાછું ઉતરવું એમાં સારી રીતે દોઢ કલાકની કસરત મળતી હતી. તેરમે દિવસે પણ મને જરાએ થાક જણાયો ન હતો. આખા દિવસમાં ૩-૪ માઇલનું ભ્રમણ કરવું પડતું હતું. તેર દિવસ ફકત પાણી ઉપરજ ગુજાર્યાં છતાં મારામાં એટલી શકિત રહી હતી કે લંઘન કરવાથી મારી શ્રદ્ધા વધારે અને વધારે વધવા લાગી અને મેં લંઘન લંબાવવાનો નિશ્ચય કર્યો.

જ્યારથી લંઘન શરૂ કર્યું, ત્યારથી નવશેકા પાણીની બે વખત બસ્તિ લેતો હતો. આ બંને વખતની પ્રતિદિવસની બસ્તિથી આંતરડાંની શુદ્ધિ થતી હતી અને જે હું પાંચ છ શેર (પાકું) પાણી પીતો હતો તેથી પણ પેટની શુદ્ધિ થતી હતી. દરરોજ બસ્તિમારફતે મળની ગાંઠો નીકળતી હતી. આ જોઇને મને આશ્ચર્ય થતું હતું કે, જો આટલો બધો મળ પેટમાં ભરેલો રહે તો તો પછી વાયુનો આફરો ન ચઢે તો બીજું શું થાય?

તેર દિવસ લંઘન કરવાથી મને બિલકુલ શ્રમ જણાયો નહિ; તેમજ મારું પ્રતિદિનનું કાર્ય સારી રીતે ચાલતું હતું તેથી, મેં બીજા આઠ દિવસ લંઘન આગળ ચલાવવાનો નિશ્ચય કર્યો.

ચૌદમે દિવસે મારી જીભ કાળી પડી ગઇ અને મને તાવ પણ આવવા લાગ્યો. આ વખતે મારી ધીરજ ખૂટી અને લંઘન બંધ કરવાનો વિચાર પ્રબળ થવા લાગ્યો. આગળ ઉપર મારી સ્થિતિ કેવી રહેશે [illegible] ઉપર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રમાણેજ લંઘન આગળ ચલાવ્યું. ચાર પાંચ દિવસમાં તાવ ઉતરી ગયો; તેમજ જીભનો કાળો રંગ પણ ધીમે ધીમે મટી ગયો.

આ પ્રમાણે અઢાર દિવસ પસાર કર્યા. પ્રતિદિન પાકા પાંચ–છ શેર પાણી પીવાનું અને બે વખત નવશેકા પાણીની બસ્તિ લેવાનું ચાલુ રાખ્યું. અઢારમે દિવસે પણ મળની ગાંઠો હમેશ મુજબજ પડી. આ જોઇને તેમજ પેટમાં વાયુનું કષ્ટ પણ જેવું ને તેવુંજ કાયમ રહેતું હતું તે જોઇને, મનમાં ગભરાટ પેદા થયો અને આરોગ્યપ્રાપ્તિને માટે મને અસંભવ લાગ્યો; તેમજ આગળ ઉપર આ સર્વ કેવી રીતે સમાપ્ત થશે તે વિષયમાં પણ ચિંતા ઉભી થઈ. આ વિષે ઘણી શંકાઓ આવવાને લીધે હું ગભરાયો અને તેથી પૂના ગયો; અને ત્યાંના પ્રસિદ્ધ લંઘનચિકિત્સક શ્રીયુત કિનરેજીને મળ્યો. તેઓશ્રીએ મને બહુજ ધીરજ આપી કહ્યું કે "તમે લંઘન આગળ ચલાવો, બિલકુલ ડરો નહિ. લંઘન કરવાથી મનુષ્ય મરતું નથી; પરંતુ લંઘન કર્યા પછી અયોગ્ય રીતે ભોજનાદિ સેવન કરવાથી મરે છે. આથી તમારે બિલકુલ ગભરાવું નહિ. લંઘન આગળ ચલાવો અને તમે જરૂર આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરશો. પૂનાથી હું લોણાવલા ગયો અને ત્યાંના નિસર્ગોપચારક શ્રી. બિવલકરજીને મળ્યો. તેમણે પણ મને ધીરજ આપી અને લંઘન આગળ ચલાવવા ઉત્સાહ આપ્યો. આથી મેં વધારે વખત લંઘન લંબાવવાનો નિશ્ચય કર્યો.

જ્યારે લંઘનના અઢાર દિવસ વ્યતીત થયા, ત્યારે મને એક પ્રકારની દુર્ગંધ આવવા લાગી. પહેલાં તો મને એવો ખ્યાલ થયો કે, કોઇ બીજા સ્થાનમાંથી આ દુર્ગંધ આવતી હશે; પરંતુ રાતદિવસ આ દુર્ગંધની સાથે રહેવાને લીધે મને વિચાર આવ્યો કે, આ દુર્ગંધ મારા શરીરની અંદરનીજ છે. આ દુર્ગંધને લીધે મને બહુજ કષ્ટ પેદા થયું; કારણ કે તે અતિ અસહ્ય હતી અને વળી રાતદિવસ સાથેની સાથે રહેવાથી વધારે દુઃખ દેતી હતી; પરંતુ તે પોતાની મેળેજ સંચિત થયેલી હતી અને ભોગવવી આવશ્યક હતી; કારણ કે આપણે સંચિત કરેલાં કર્મોનો ભોગ આપણા સિવાય કોણ કરે ?

એટલામાં લંઘનનો ૨૪મો દિવસ આવી પહોંચ્યો. આ દિવસે મારી માતાજીનો સ્વર્ગવાસ થઇ ગયો. આથી તેની અંત્યેષ્ટિ તથા બીજી આવશ્યક ક્રિયાઓ કરવામાં થોડા દિવસ ગયા અને તેને લીધે પરગામ પણ જવું પડયું. આ સર્વ દિવસોમાં લંઘન તો ચાલુજ હતું; અને છતાં પણ કોઇ જાતનો વિશેષ શ્રમ માલમ પડયો નહિ.

આ પ્રમાણે ૨૭ દિવસ વીતી ગયા. હવે થોડો થોડો થાક જણાવા લાગ્યો. બેઠો હોઉં તો ઉઠવાનું મન થાય નહિ. સૂતકને લીધે પૂજાપાઠનું કાર્ય બંધ રાખવું પડયું અને તેથી મૂળપીઠવાળા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પહાડ ઉપર ચઢવાઉતરવાની કસરત પણ બંધ રહી હતી. આ સિવાય-નો બીજો તમામ વ્યવસાય ચાલુ હતો.

૨૮ દિવસે થાકની અસર બહુજ જણાવા લાગી અને મારી ધીરજ ખૂટી ગઇ, મન પણ ગભરાવા લાગ્યું તથા હું ઉત્સાહહીન બની ગયો. આ વખતે મારા મિત્રોની સલાહથી મેં એક પાશેર (૨૦ રૂ. ભાર) દૂધ લીધું. આ દૂધમાં દૂધના જેટલુંજ પાણી મેળવ્યું અને તેને ઉકાળીને એકેક ચમચો લેવાનું શરૂ કર્યું. આ પ્રમાણે ૨૮મો દિવસ વ્યતીત થઈ ગયો અને ૨૯મા દિવસે મનમાં ફરીથી ઉત્સાહનો સંચાર થયો અને લંઘનક્રિયા આગળ ચલાવવાનો નિશ્ચય કર્યો. આ દિવસે પણ પૂર્વની પેઠેજ નાકમાર્ગે ખરાબ ગંધ આવતી હતી. આ બદબો ૩૦ મો દિવસ સમાપ્ત થયો ત્યાંસુધી અર્થાત્ છેલ્લા ૧૨ દિવસ સુધી કાયમ રહી.

૩૦ મા દિવસ પછી તો દુર્ગંધ બંધ થઈ ગઇ અને તેને ઠેકાણે સુગંધ આવવા લાગી. આ સુગંધ ઘણીજ મનોહારી હતી.

આ પ્રમાણે ૩૨ દિવસસુધી લંઘન ચલાવ્યું. પછી તો લંઘન-ક્રિયા આગળ ચલાવવાનું અશક્ય લાગ્યું. આથી લંઘનની સમાપ્તિ કરવાનો વિચાર કર્યો. આ ૩૨મા દિવસે પણ બસ્તિમારફતે મળની ગાંઠો શૌચમાં નીકળી હતી. આ સર્વમાં પહેલા ૧૫ દિવસસુધી મળની લીંડીઓ પીળા રંગની નીકળતી હતી અને ૧૭ મા દિવસ-થી કાળા રંગની પડવા લાગી. વાસ્તવમાં મારો વિચાર જ્યાંસુધી શૌચમાં મળની ગાંઠો નીકળતી બંધ પડે ત્યાંસુધી લંઘન બંધ કરવાનો હતો; પરંતુ હવે ઉત્સાહ રહ્યો નહિ. આથી મેં લંઘન રાખવાનો નિશ્ચય કર્યો. ખરી રીતે તો જો મેં ૮–૧૦ દિવસસુધી ઉપવાસ લંબાવ્યા હોત તો મારાં આંતરડાં તદ્દન વિશુદ્ધ થઇ જાત; પરંતુ આ સર્વ બાબત મનના ઉત્સાહ ઉપરજ આધાર રાખે છે અને જ્યારે મનની ધીરજ ખૂટે છે, ત્યારે આવી વાતો સિદ્ધ થઇ શકતી નથી; આથી લંઘન બંધ કરવાનુંજ મને ઉચિત લાગ્યું.

આ ૩૨ દિવસના લંઘનમાં મારૂં વજન ૪૯ શેર (બંગાળી) હતું, તે ૪૦ શેર થઈ ગયું.

૧૧–લંઘનની સમાપ્તિ

૩૨ મે દિવસે ખોરાક શરૂ કરવાનો નિશ્ચય કરીને એક સંતરા-નો રસ લીધો. આ રસમાંથી પણ એકેક ચમચોજ લેતો હતો. ૩૩ મે દિવસે બે સંતરાંનો રસ લીધો. આ પ્રમાણે ક્રમે ક્રમે સંતરાં વધારીને ૮ દિવસમાં ૩૬ સંતરાંનો રસ પીધો. આ પ્રમાણે કુલ ૪૦ દિવસ પસાર થયા. છેલ્લા આઠ દિવસોમાં મને તરસ લાગતી તો હું માત્ર ઠંડું પાણી પીતો. તે સિવાય કંઇ પણ લેતો નહિ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૪૧ મે દિવસે શરૂઆતમાં પાશેર (૨૦ રૂ. ભાર) દૂધમાં તેટલું-જ પાણી મેળવી ઉકાળાને લીધું અને પછી થોડું થોડું વધારતે ચાલીને અર્ધો શેર (૪૦ રૂ. ભાર) દૂધ સમાનભાગે પાણી મેળવીને લેવાનું શરૂ કર્યું. આ પ્રમાણે ૪૮ દિવસસુધી કર્યા પછી દૂધ અને પાણી સાથે મેળવીને તેના ઉપર રહેવાનું અશક્ય લાગતાં ૪૯ મે દિવસે કેવળ ગાયનું દૂધ થોડું થોડું લેવાનું શરૂ કર્યું. દિવસમાં ચાર વખત દૂધ પીતો હતો અને આખા દિવસમાં દોઢ શેર દૂધ (પાકું) ગાયનું પીતો હતો. આ સિવાય જ્યારે તરસ લાગતી ત્યારે જરૂર જેટલું પાણી પીતો હતો. લંઘનની શરૂઆતથી દશેરાના તહેવારસુધી લગભગ ૪ માસ થયા. આમાંથી પ્રથમના લંઘનના ૪૮ દિવસ બાદ કરવામાં આવે તો બાકીના લગભગ અઢી માસસુધી ગાયના દૂધ ઉપર રહ્યો. વચમાં વચમાં કોઈ કોઇ વખત સફેદ કંદનું અથવા ભીંડાનું શાક ખાતો અને કોઈ કોઇ વખત ઘરમાં કદ્દૂની મિઠાઇ બનાવીને તે પણ ખાતો. આ સિવાય કંઈ પણ અન્ન લેતો નહિ.

દશેરાને દિવસે મારા મિત્રોના આગ્રહને વશ થઇને થોડુંક અન્ન ખાધું અને દિવાળીના દિવસોમાં પણ થોડુંક અનાજ ખાધું. આ ખાવાથી થોડુંક દરદ થવા લાગ્યું; પરંતુ જ્યાંસુધી લંઘન કર્યા બાદ એકલા ગાયના દૂધ ઉપર રહ્યા હતો ત્યાંસુધી શરીરનું સ્વાસ્થ્ય સંપૂર્ણ રહેલું હતું. પેટમાં વાયુ, દરદ અગર કોઇ પ્રકારની પીડા નહોતી અને સંપૂર્ણ આરોગ્ય હતું. કહેવાની મતલબ કે, લંઘન કરવાથી અને લંઘન કર્યા બાદ ઉપર પ્રમાણે પથ્ય પાળવાને લીધે મારૂં શરીર તદ્દન નીરોગી બની ગયું.

મારૂં શરૂઆતનું વજન ૪૯ રતલ હતું. તે લંઘન કરવાથી ઘટીને ૪૦ રતલ થયેલું, પરંતુ હાલમાં ૫૧ રતલ છે. શરીરમાં ઉત્તમ પ્રકારની શક્તિ આવી ગઇ છે, મનનો ઉત્સાહ પણ ઘણોજ વધી ગયો છે અને ચિત્તની પ્રસન્નતામાં પણ વધારો થયો છે. પહેલાં માથામાં ચક્કર આવતાં હતાં અને માથું ભારે તથા ગરમ પણ રહેતું હતું. હવે આ સર્વ શાંત થઇ ગયું છે. પહેલવહેલાં કોઇ પણ અધ્યયનમાં ચિત્તની એકાગ્રતા થતીજ નહોતી. હવે પૂર્ણ રીતે એકાગ્રતા થવા લાગી. પહેલાં કોઇ પણ નવીન વિદ્યાનું અધ્યયન કરવું એ મારે માટે અશક્ય હતું; પરંતુ હમણાં વિદ્યાધ્યયનમાં ચિત્ત એવું તો એકાગ્ર થઈ જાય છે કે જે વિષય ચાલતો હોય તે સારી રીતે સમજવામાં આવે છે.

પહેલાં જે વખતે બિમારી વધી ગઇ હતી તે વખતે હું બ્રહ્મચર્ય પાળીજ શકતો નહોતો; પરંતુ લંઘન કર્યા પછી ત્રીજા દિવસથીજ હું સંપૂર્ણ રીતે બ્રહ્મચર્ય પાળી શકયો છું અને મારા મનની વૃત્તિઓ પણ બ્રહ્મચર્ય સિવાય બીજા વિષય તરફ દોરાતી નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ પ્રમાણે હું અત્યંત માંદગીની અવસ્થામાંથી ફક્ત લંઘન કરવાથીજ લગભગ નીરોગી અવસ્થામાં આવી ગયેા છું. છેલ્લાં દશ વર્ષો મારી બિમારીમાં ગયાં. તે વખતમાં મારે જીવી શકવાનું બિલકુલ દુઃખદાયી હતું; પરંતુ લંઘનક્રિયાથી મને નવજીવન પ્રાપ્ત થયું છે.

આ લંઘન કરવાના દિવસોદરમિયાન મને વચમાં એક બે વખત તાવ આવી ગયેા હતેા; પરંતુ લંઘન ચાલુ રાખવાથી તે પેાતાની મેળેજ ઉતરી ગયેા હતેા. આ ચાર–પાંચ મહિનામાં મેં લંઘનનેા જે અનુભવ લીધેા છે તેથી મને માલમ પડે છે કે, માત્ર લંઘનથી મનુષ્યની હરકેાઇ બિમારી દૂર થઇ શકે છે. લંઘન કરવામાં પૈસા ઇત્યાદિ કેાઇ પ્રકારનું ખર્ચ થતું નથી; પરંતુ લંઘન કરવાવાળાને લંઘન મૂકી દીધા બાદ જે પથ્ય પાળવાનું હેાય છે તે યેાગ્ય રીતે પાળવું જોઇએ; કારણ કે લંઘન પછી જો પથ્ય સંભાળવામાં નથી આવતું તેા લાભને બદલે ગંભીર હાનિ થાય છે. લંઘન છેાડ્યા પછીનું પથ્ય આ પ્રમાણે છેઃ-(૧) પહેલાં કેટલાક દિવસ સુધી માત્ર ફળનેા રસ લેવેા; (૨) કેટલાક દિવસ દૂધ અને પાણી મિશ્ર કરીને પીવું; (૩) એકલા દૂધ ઉપર રહેવું અને (૪) હલકું ભેાજન લેવું. આ સર્વ એકેકા નિયમને માટે ૮ થી ૧૫ દિવસની અવધિ હેાવી જોઇએ. જો આ સમયમાં કુપથ્ય કરવામાં આવે તેા ફાયદાને બદલે નુકસાન થાય છે. આ પ્રમાણે લંઘન ઘણુંજ લાભદાયી છે; પરંતુ તે પછીનું પથ્ય સંભાળવું જરૂરનું છે.

આશા છે કે પેટના દરદીએા મારા અનુભવ ઉપરથી લાભ લેશે.

(ઔંધ, કાર્તક સુદ ૪ સંવત ૧૯૮૩)

લંઘનના વિષયમાં "વૈદિક ધર્મ"ના સંપાદકના વિચારેા

પૂર્વોક્ત લંઘનનું વૃત્તાંત જેવું બન્યું છે તેવુંજ આપવામાં આવ્યું છે. પંડિત નારાયણ ભટ્ટજીનું મકાન સ્વાધ્યામંડળથી બે મિનિટના અંતર પર આવેલું છે અને જ્યારથી લંઘનની શરૂઆત કરવામાં આવી ત્યારથી લગભગ દરરેાજનું વૃત્તાંત અમે ખાસ ધ્યાન રાખીને સાંભળતા હતા. એક તેા અમારે લંઘનનું પરિણામ જોવું હતું અને બીજું તેમનું સ્વાસ્થ્ય સુધરે તે પણ જરૂરનું હતું. એટલા માટે લગભગ દરરેાજ તેમને મળીને આ અનુભવનેા વિચાર કરતા હતા.

આ સંબંધમાં અમારા વિચાર એ છે કે, અહીંઆં કુદરતી રીતે અષાડ, શ્રાવણ અને ભાદરવેા, આ ત્રણ માસમાં ક્ષુધા એાછી થઇ જાય છે અને હવા શરદીવાળી રહે છે, તેથી લંઘનને માટે આ મહિનાએા ઉત્તમ છે. જેવી રીતે વર્ષાઋતુમાં દીર્ઘ લંઘન કરવું શક્ય છે, તેવી રીતે શરદી અગર ગરમીની ઋતુમાં (શિયાળા કે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉનાળામાં) લંઘન કરવું શક્ય નથી; કારણ કે તે વખતે જઠરાગ્નિ તેજ હોય છે. આ સાથે પંડિત નારાયણ ભટ્ટજીની પાચનશક્તિ પહેલાંથીજ ઘણી મંદ પડી ગઈ હતી. આ સર્વ કારણોને લીધે તેઓ આટલાં દીર્ઘ કાળ સુધી લંઘન કરી શકયા. અમારા વિચાર પ્રમાણે તે હજુ ૮-૧૦ દિવસના વધારે ઉપવાસ કરી શકત; પરંતુ અહીંઆં તેમને ધૈર્ય દેનાર કોઇ સારો લંઘનચિકિત્સક નહોતો. અમે સર્વે આ વિષયથી અજાણ હતા અને તેથી લંઘનની સમાપ્તિ કરતી વખતે અમને સર્વને ઘણોજ ગભરાટ થયો હતો. તેમને કોઇ ધીરજ દેનાર નહોતું; પરંતુ તેમના પોતાનામાંજ કોઇ વિલક્ષણ પ્રકારનું ધૈર્ય હતું, કે જેને લીધે તેઓએ દીર્ઘ લંઘનની સમાપ્તિ ઘણીજ ઉત્તમ રીતે કરી. આને માટે અમે લંઘનકર્તાને અંતઃકરણથી અભિનંદન આપીએ છીએ.

લંઘન કરવામાં શરીરની વાત, પિત્ત અગર કફની પ્રકૃતિનો પણ વિચાર કરવો જોઇએ. પિત્ત પ્રકૃતિવાળા મનુષ્યો દીર્ઘ લંઘનને માટે અયોગ્ય નીવડયા છે. બીજી પ્રકૃતિનાં માણસો કરી શકે છે.

લંઘનવિષયમાં અમારો અનુભવ એવો છે કે, તરસના પ્રમાણમાં છૂટથી પાણી પીવાથી લંઘનમાં શ્રમ-થાક જણાતો નથી; પરંતુ થોડું પાણી પીવાથી બહુજ દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે. પિત્ત પ્રકૃતિવાળો મનુષ્ય પણ જો ખૂબ પાણી પીએ તો તે દીર્ઘ લંઘન કરવાને સમર્થ બને છે-અર્થાત્ પાણીના આશ્રયથી પ્રાણ ટકી રહે છે, માટે લંઘનમાં પાણી પીવાથી કોઇ પ્રકારનું નુકસાન થતું નથી.

લંઘન કરનારાઓએ એક વાત અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવી કે, લંઘનમાં કોઇ પણ કારણસર દવા લેવી નહિ. જો દવા લેવામાં આવે તો તેનું બહુજ ખરાબ પરિણામ આવે છે; એટલા માટે આ વિષયમાં બહુજ સાવધ રહેવું-અર્થાત્ શુદ્ધ જળ, થોડો લિંબુનો રસ અને સિંધાલૂણ કે મીઠું આ સિવાય બીજો કોઈ પણ પદાર્થ પેટમાં નાખવો નહિ.

આજ પ્રમાણે ચિંતા, ફિકર, શ્રમ, તડકો, રાત્રિનાં જાગરણ, ઇત્યાદિ ક્રિયાઓ કરવી નહિ. દિવસમાં વાતચીતથી કે બીજી સાત્ત્વિક રીતે આનંદ મેળવવો. પરમેશ્વરની ભક્તિ કરવી તે સર્વથી ઉત્તમ છે; કેમકે એથી અદ્દભુત લાભ મેળવી શકાય છે. દુનિયાદારીનાં કામકાજ મૂકી દઇને લંઘનક્રિયામાં જો આત્મિક ઉન્નતિને માટે પરિશ્રમ લેવામાં આવે અને બાકીનો સમય આનંદમાં વ્યતીત કરવામાં આવે તો ઘણોજ લાભ થાય.

"હવે લંઘન મારાથી થઇ શકશે નહિ" એવો ભાવ મનમાં ઉત્પન્ન થયા પછી જબરજસ્તીથી લંઘન આગળ ચલાવવામાં નુક-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સાન છે. આવે વખતે આગળ જણાવી ગયા તે પ્રમાણે ધીમે ધીમે ક્રમશઃ લંઘન તોડવું સારૂં છે. ધ્યાનમાં રાખવું કે, લંઘન કરી રહ્યા બાદ પણ મનનો સંયમ રાખવાની ઘણીજ જરૂર છે; કારણકે ભૂખ લાગે છે તે વખતે જીભ ઉપર (સ્વાદ ઉપર) સંયમ રાખવો કઠિન થઇ પડે છે. અમારા કેટલાએ મિત્રો જેઓએ ૧૦–૨૦ દિવસના ઉપવાસ ઉત્તમ રીતે કર્યા હતા તેઓએ પાછળથી એકદમ અનાજ ખાવાનું શરૂ કરી દીધું–અર્થાત્ લંઘન પછીનું પથ્ય પાળ્યું નહિ અને તેથી એક બે માસમાં પેટની વ્યથા થઇને તેમનાં મૃત્યુ થઈ ગયાં. આથી સર્વ વાચકોએ લંઘન પછીનું પથ્ય પાળવું ખાસ આવશ્યક છે અને તેમાં જરા પણ ભૂલ ન કરવી એ ખાસ યાદ રાખવું.

કેટલાક લોકોને આશ્ચર્ય થાય છે કે, ૨૦ અગર ૩૦ દિવસના ઉપવાસ કરવાથી એટલે તેટલા દિવસ બિલકુલ ભોજન ન કરવા છતાં મળની ગાંઠો ક્યાંથી નીકળે છે ? આ સંબંધમાં જણાવવાનું કે, પેટની અંદર જે નાનાં આંતરડાં રહેલાં છે તેની લંબાઇ લગભગ ૩૦ ફીટ (વીસ હાથ) છે. આ સર્વ મળથી ભરપૂર રહે છે. આ આંતરડાંમાં દરેક જગ્યાએ થોડો કે વધારે મળ ભરાઇ રહે છે, એ વાતમાં સંદેહ નથી. આ પ્રમાણે પ્રતિદિન અર્ધા હાથની લંબાઇનું આંતરડું સાફ થતું રહે તોપણ લગભગ ૩૦–૪૦ દિવસસુધી મળ નીકળે તેમાં કાંઇ આશ્ચર્ય નથી.

જો નિત્ય સારી રીતે બસ્તિ લેવામાં આવે તો આશરે એક માસના લંઘનમાં આંતરડાંની શુદ્ધિ થઇ જાય અને તેથી સંપૂર્ણ નીરોગી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય.

અમારા ધાર્મિક આચારોમાં કેટલાએક વારો અને તિથિઓમાં ઉપવાસ કરવાનું ફરમાવ્યું છે. જેઓ જૂના વિચારના શ્રદ્ધાળુ માણસો છે તે સોમવાર, મંગળવાર કે શનિવારને દિવસે એકજ વખત જમે છે. બુધ, ગુરુ અને રવિવારને દિવસે પણ કોઇ કોઇ તો ઉપવાસ કરે છે અથવા તો એક વખત જમે છે; ઘણું કરીને અઠવાડીઆમાં એક અથવા બે વખત એકટાણું કરે છે.

તિથિઓમાં એકાદશી કે શિવરાત્રિ (ચૌદશ) અગર ઉપોષણ પ્રસિદ્ધ છે. આ દિવસો સંપૂર્ણ ઉપવાસના છે. આ સિવાય ચોથ કે એવી બીજી તિથિએ એકટાણાં પણ કરવામાં આવે છે. વળી આ ઉપરાંત ખાસ હેતુસર પણ કેટલાક લોકો ઉપવાસ કરે છે. નવીન વિચારના લોકો જૂના લોકોની ઉપવાસ કરવાની વાતોની હાંસી કરે છે અને ઉપવાસથી મુક્તિ મળે છે એ બાબતને હસી કાઢે છે; પરંતુ વિચાર કરવાથી માલમ પડે છે કે, જૂના વિચારનાં લોકોએ અઠવાડીઆમાં એકાદ ઉપવાસ કરી જે સ્વાસ્થ્ય મેળવ્યું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હતું તે સ્વાસ્થ્ય નવીન સુધારકને પ્રતિદિન ભોજન કરવાથી પણ પ્રાપ્ત થઇ શકતું નથી. અમોને વિશ્વાસ છે કે, સાપ્તાહિક કે પાક્ષિક ઉપવાસ અગર એકટાણું કરવાની પદ્ધતિ શરીરસ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ એક વિચારણીય અને ઉપાદેય વાત છે. જો નવસુધારક પોતાના સ્વાસ્થ્ય-અસ્વાસ્થ્યનો વિચાર કરી તેની સાથે સાપ્તાહિક લંઘનનો સંબંધ જોશે તો તેને ઘણું સમજવાનું મળશે.

સાપ્તાહિક કે પાક્ષિક એકટાણાં અગર ઉપવાસથી આત્યંતિક મુક્તિ મળે કે નહિ તે એક વિવાદાસ્પદ વિષય છે; પરંતુ તેવા લંઘનથી રોગોમાંથી "મુક્તિ" મળે છે તે વાત તો નિર્વિવાદ છે. એટલા માટે આ વિષય ઉપર વાચકવર્ગ શરીરસ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિથી વિચાર કરે એજ વાત અહીં વિશેષ રૂપથી કહેવી જરૂરની છે.

લઘુલંઘનને માટે કેટલીએક વિધિ પ્રાયશ્ચિત્તના ગ્રંથોમાં આપવામાં આવી છે. તેમાંથી કેટલીએક અહીં જણાવી છે.

(૧) ચાંદ્રાયણ પ્રાયશ્ચિત્તઃ-પૂનેમને દિવસે ૧૫ કોળીઆ ભોજન કરવું અને તે પછી દરરોજ એકેક કોળીઓ ઓછા કરતાં કરતાં અમાસને દિવસે પૂરૂં લંઘન કરવું. પાછું સુદ એકમથી એક એક કોળીઓ વધારતા વધારતા છેવટે પૂનેમને દિવસે ૧૫ કોળીઆ અન્ન ઉપર આવી જવું. એક કોળીઆની માત્રા એટલીજ સમજવી કે જેટલું અન્ન એક વખત મોંમાં મૂકીને સારી રીતે ચાવી શકાય તેટલું અન્ન ખાવું.

(૨) યવાગૂભક્ષણઃ-ચોખા વગેરે ધાન્યને ઉકાળીને તેનું ઓસામણ કે પાતળું સત્વ અગર રસો બનાવીને તે પીવું. આ પણ એક શરીરશુદ્ધિનું સાધન છે.

(૩) કેવળ દૂધ ઉપર રહેવું.

(૪) કેવળ ફળ ઉપર રહેવું.

(૫) કેવળ એકજ અનાજ ખાવું.

આ સિવાય અનેક પ્રાયશ્ચિત્તો બતાવ્યાં છે કે જે શરીરશુદ્ધિને માટે બહુજ લાભદાયક છે. આજકાલ નવશિક્ષિત લોકો પ્રાચીન ગ્રંથોનો અભ્યાસ વધારે કરે છે; પરંતુ તેમાં જણાવેલાં પ્રાયશ્ચિત્તોનો આરોગ્ય સાથે શો સંબંધ છે તથા તે વાતથી આપણે આપણું આરોગ્ય કયી રીતથી સિદ્ધ કરી શકીએ એ બાબતનો અભ્યાસ કરતા નથી; એટલુંજ નહિ પણ તે લોકો સાપ્તાહિક કે પાક્ષિક ઉપવાસની હાંસી કરે છે અને પ્રાયશ્ચિત્તની વાત તો ઠઠ્ઠામાંજ કાઢી નાખે છે. અમોએ આ ઠેકાણે તે વાતને આરોગ્યની સાથે શું સંબંધ છે તેનો વિચાર કરવાની સૂચના કરી છે. એ વાત ઉપર પણ કેટલાએક લોકો ક્રોધ કરશે; પરંતુ પ્રસંગવશાત્ સત્ય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હકીકત આપણી સમક્ષ રજુ થઇ ગઇ છે તેથી તે જેવી છે તેવી લખવી પણ જોઇએ. આથી અમો તદ્દન નીડર બનીને વાચકોને નિવેદન કરીએ છીએ કે, જો તેઓ 'આરોગ્યની દૃષ્ટિથી ઉપવાસ અને પ્રાયશ્ચિત્તનો વિચાર કરશે તો તે ઘણુંજ લાભદાયક થઇ પડશે.

સળેખમ, ખાંસી, ગળાના ચોળીઆ આવી જવા, સામાન્ય તાવ, અપચો, પેટના દોષો, માથાનાં દરદો, આંતરડાંના રોગો વગેરે કેટલાંએક એવાં દરદો છે કે જે યોગ્ય ઉપવાસ કરવાથી ઔષધવિના-જ મટી જાય છે; પરંતુ આજકાલના નજીવા રોગોમાં પણ ડૉક્ટર-ની પાસે જવાનો અભ્યાસ પડી ગયો છે, તેથી આપણી કુદરતી શક્તિથી આરોગ્ય મેળવી શકાય એવો ખ્યાલ આવી શકતો નથી. વળી આ ઘાતક પ્રવૃત્તિમાં નવશિક્ષિતોની ઉચ્છૃંખલ વૃત્તિને લીધે આપણા રીતરિવાજોનો ઉપહાસ કરવાની ટેવ વધી પડી છે અને તેથી નરસાની સાથે સારૂં પણ વગોવાય છે. આથી જો વાચકવર્ગ આ બાબત ઉપર શરીરસ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિથી અને અંદરનું રહસ્ય સમજવાની વૃત્તિથી વિચાર કરશે તો જરૂર લાભ થશે.

આ સર્વ કહેવાનું પ્રયોજન એ છે કે, સાપ્તાહિક અગર પાક્ષિક ઉપવાસની પ્રથા આરોગ્ય વધારવાની દૃષ્ટિથીજ શરૂ કરવામાં આવી હતી; મતલબ કે તેનો ઉપયોગ આરોગ્યની દૃષ્ટિથીજ કરવો જોઇએ; પરંતુ કેટલાએક જૂના વિચારના અને ધર્માંધ લોકો આ ઉપવાસની પ્રથાઓનો પણ ઘણો દુરુપયોગ કરે છે.

દક્ષિણ હિંદુસ્તાનમાં કેટલાએક લોકોને વીર વૈષ્ણવ કહે છે. તેઓ એકાદશીને દિવસે બિલકુલ આહાર કરતા નથી, તેમ પાણી પણ પીતા નથી. તેઓ તે દિવસે કોઇ પણ જાતનો બીજો પદાર્થ પણ મોંમાં નાખતા નથી. બીજે દિવસે એટલે બારશને દિવસે સવાર-માં સ્નાનાદિથી નિવૃત્ત થઈ પૂજાપાઠ કરી સૂર્યોદય થયા પહેલાંજ પૂર્ણ ભોજન કરે છે. આ ભોજનમાં તેઓ એવા તો ભારે પદાર્થો બનાવે છે કે જે સારા જઠરાગ્નિવાળા માણસો પણ પચાવી શકતા નથી. આ કારણથી તે ઉપવાસ તે લોકોને આરોગ્યસાધક થતો નથી; કારણકે ઉપવાસના સમયમાં આંતરડાંની શુદ્ધિને માટે શીતળ જળ, વરસાદનું પાણી, ગંગોદક કે ડિસ્ટિલ્ડ કરેલું પાણી પીવું જોઇએ; આથી કોઠાની શુદ્ધિ થાય છે. લંઘનને બીજે દિવસે પણ હલકું, સાત્ત્વિક અને પુષ્ટિકારક ભોજન કરવું જોઇએ, કે જેથી તે સહેલાઈ-થી પચી શકે. ધર્માંધ લોકો આ નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરે છે અને તેથી તેઓનો ઉપવાસ કરવાનો પરિશ્રમ નકામો જાય છે.

કેટલાક લોકો ઉપવાસને દિવસે ફળાહાર કરે છે. આ ફળાહાર-માં તેઓ એવા ભારે પદાર્થો વાપરે છે કે જે તંદુરસ્ત માણસ પણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પચાવી શકે નહિ. આથી તે લોકો પોતાનાં આંતરડાં અને પેટને બગાડે છે. આ કારણોથી ધાર્મિક પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપવાસ કરવાના રિવાજો એટલા બધા બગડી ગયા છે કે તેનો વિચાર કરતાં એવા નિશ્ચય ઉપર આવવું પડે છે કે, ધાર્મિક ઉપવાસ કરવાવાળા ઉપવાસના મૂળ ઉદ્દેશથી ઘણા દૂર ચાલ્યા ગયા છે. આ કારણોથી સાપ્તાહિક, પાક્ષિક કે માસિક નિયમસર ઉપવાસ કરવાવાળાઓનાં આરોગ્ય સુધરવાને બદલે બગડતાં ચાલ્યાં છે.

જે લોકો આરોગ્યને માટેજ ઉપવાસ કરે છે, તે લોકોએ એકટાણું અથવા તો ઉપવાસ આરોગ્યની દૃષ્ટિથીજ કરવાં. લંઘનના દિવસોમાં ગંગાજળ, વરસાદનું પાણી કે ડિસ્ટિલ કરેલું પાણી જેટલા વધારે પ્રમાણમાં પીવાય, તેટલા પ્રમાણમાં આંતરડાંની શુદ્ધિ કરવાનો ગુણ આવે છે. જો આવી જાતનું પાણી મળી ન શકે તો ઉંડા કૂવાઓનું પાણી પીવું. તે પણ ન મળે તો સાધારણ પાણી પણ ચાલે.

આ બાબતમાં નિયમ એ રાખવો કે, જેટલા દિવસ લંઘન કર્યું હોય તેથી બમણા દિવસસુધી ફક્ત દૂધ પરજ રહેવું—અર્થાત્ (૧) એકટાણામાં એક દિવસ દૂધ પર રહેવું. (૨) એક દિવસના ઉપવાસમાં બે દિવસ દૂધ પર રહેવું. (૩) ત્રણ દિવસના ઉપવાસમાં છ દિવસ દૂધ પર રહેવું.

લંઘન તોડવાનો વિધિ ઉપર બતાવી ગયા છીએ. આ પ્રમાણે કરવાથી જે માણસો લાંબા ઉપવાસો કરી નથી શકતા, તે લોકો આવાં નાનાં લંઘન પણ વારંવાર કરે તો આરોગ્ય મેળવી શકે છે. ખાસ કરીને આવા ઉપવાસો પેટનાં દરદો મટાડે છે. લંઘન પછી દૂધ ઉપર રહેવાનું કહ્યું છે તે દૂધ પણ થોડુંજ લેવું. જેટલું પચી શકે તેટલું અને મળી શકે તો તાજું દૂધ લેવું તે ઉત્તમ છે.

ચાંદ્રાયણ ઇત્યાદિ બીજા પ્રકારો પણ આરોગ્યને માટેજ છે.

જો પાઠકોમાંથી કોઇ કદાચ આ પ્રાયશ્ચિત્તના ગ્રંથો વાંચે અને તેમાં જણાવેલાં ગપ્પાંના ભાગો કાઢી નાખી આરોગ્યસાધક બાબતજ સ્વાસ્થ્યવૃદ્ધિને માટે લે તો તે રીતેથી પણ આરોગ્યવૃદ્ધિ થઇ શકે છે. જે લોકો એક દિવસનો પણ ઉપવાસ કરી શકતા નથી, તે લોકો જો ચાંદ્રાયણ પદ્ધતિ પ્રમાણે ક્રમે ક્રમે ભોજનની ન્યૂનાધિકતા કરે તો તેઓ પણ પોતાનું આરોગ્ય જાળવી શકે. જેઓ આમ કરી ન શકે તેઓ અનાજોનાં ઓસામણ કે પાતળા રસાઓ પીએ અને ભારે ખોરાક ન લે તો તે રીતે પણ આરોગ્ય મેળવી શકે. જેઓ આમ પણ ન કરી શકે તેઓ ફક્ત એકલાં ફળો ઉપરજ રહે તોપણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આ સિવાય ફળ, અલ્પ ભોજન કે થોડા દૂધ ઉપર રહીને પણ શરીરને નીરોગી બનાવી શકાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ પ્રમાણે ઉપવાસ અને પ્રાયશ્ચિત્તનાં વ્રતો ફક્ત આરોગ્ય સાચવવાને માટે બનાવ્યાં છે. આજકાલ તેનો ઉપયોગ તેનો ઉદ્દેશ સમજ્યા વગર થાય છે. તેમાં દોષ તે વ્રતોનો નથી, પણ વ્રત કરનારાઓનોજ હોય છે. એટલા માટે વાચકોને મારૂં નિવેદન છે કે, વ્રતનો વિચાર તેઓએ આરોગ્યની દૃષ્ટિથી કરવો; અને જે ભાગ પોતાના આરોગ્યને માટે સાધક હોય તેનેજ ગ્રહણ કરવો અને બીજાને તજી દેવો.

९३–नेवु दिवसनो मि. रिचर्ड फॉसेलनो उपवास

ઉપવાસ એ વિવિધ વ્યાધિને મટાડવાનો એક અત્યંત સમર્થ ઉપાય છે. એ સંબંધમાં 'મહાકાલ'માં દશ–બાર વર્ષથી પ્રસંગોપાત લેખો આવતાં છતાં જ્યાંસુધી 'સ્ટેટસમૅને' વિશ્વપ્રસિદ્ધ વિદ્વાન યુપ્ટન સિન્કલેરનો તે સંબંધી લેખ પોતાના પત્રમાં થોડા માસ ઉપર પ્રકટ કર્યો ન હતો, ત્યાંસુધી આ દેશમાં પ્રજાનો વિદ્વાન તથા અવિદ્વાન વર્ગ, મોટે ભાગે કેવળ અંધકારમાંજ રહ્યો હતો. થોડા માસ થયાં આ વિષયસંબંધમાં વિવિધ સ્થળે જિજ્ઞાસા જાગ્રત થઇ છે, અને રોગ નિવારવાના આ અમોઘ ઉપાયનો લાભ પણ ઘણા લેવા લાગ્યા છે.

પાશ્ચાત્ય પ્રજામાં અનેક મનુષ્યો લાંબા ઉપવાસ કરે છે, પરંતુ નેવુ દિવસ જેટલો લાંબો ઉપવાસ કરનાર તો મિ. ફૅાસેલજ પ્રથમ છે. ઉપવાસ કરવાનો હેતુ તેને થયેલો જળોદરનો વ્યાધિ મટાડવાનો અને તેના શરીરનું વજન ઘટાડવાનો હતો. તેના બંને હેતુ સફળ થયા છે, તેનો વ્યાધિ મટી ગયો છે અને તેનું વજન ૭૦ રતલ ઓછું થયું છે. ઉપવાસ કરવા પહેલાં મિ. ફૅાસેલનું વજન ૨૯૭ રતલ હતું. ચાળીસ દિવસના ઉપવાસ થયા ત્યાંસુધી તે દરરોજ સરાસરી બારથી પંદર માઇલ ચાલતો, અને ચંપી કરાવતો તથા તેની એક ખાસ કસરત કરીને ઠંડા પાણીથી ચાર પાંચ મિનિટમાં સ્નાન કરી લેતો. વળી દરરોજ તે અર્ધા કલાકથી એક કલાકસુધી તળાવમાં તર્યા કરતો. તે નિત્ય સરાસરી પાંચથી છ પવાલાં જળ પીતો; તે વિના બીજું કશું ખાતો ન હતો.

આ બધા દિવસોમાં તેને દરરોજ દસ્ત થતો હતો. તે ઉપરાંત વળી મળ નીકળી જવાને માટે તે અર્ધા ખાટા લિંબુને એક પ્યાલા પાણીમાં નીચોવી સવારે તથા સાંજે પીતો. પ્રસંગોપાત તે રૂબાર્બના એક કકડાને લિંબુને બદલે ચૂસતો, અને તેના કૂચા થુંકી નાખતો.

નેવુએ દિવસ તેને ઘણી સારી ઉંઘ આવી હતી, માત્ર પહેલા અઠવાડીઆમાં તેને ભૂખનું દુઃખ જણાયું હતું; પણ ત્યાર પછી ઉપવાસ પૂરા થતાંસુધી તેને ભૂખનું દુઃખ જણાયું નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ચાળીસ દિવસ પછી નિત્ય આળસુ બેસી રહેવાનો કંટાળો ઉપજવાથી તેણે એક આરોગ્યશાળામાં રોગીઓને પીરસવાની નોકરી લીધી. આ નોકરીમાં તેને પ્રસંગોપાત જુદા જુદા ખાવાના પદાર્થો કેવા થયા છે તે ચાખવા પડતા, પણ તે ચાખીને તેમને થુંકી નાખતો, એક કણ પણ ગળે ઉતારતો નહિ. માત્ર એક બે પ્રસંગે થોડા કણ અકસ્માત્ તેના ગળામાં ઉતરી ગયા હતા, પણ આથી તેને પેટમાં બહુ વ્યથા થઇ આવવાથી ઉલટી વડે તત્કાળ તે બહાર કાઢીં નાખવામાં આવ્યા હતા. ઉપવાસના ઓગણસાઠમા દિવસે તેણે અખાડામાં આશરે દશ મિનિટસુધી કુસ્તી કરી હતી, અને પચાસથી પોણોસો રતલ વજનના ડમ્બેલ વડે તથા ભારે વજનની ખુરશીઓ ઉંચકીને આશરે દશ મિનિટ કસરત કરી હતી. પછી તે પાકશાળામાં નોકરી કરતો હતો, તે ઉપરાંત નિત્ય એકથી બે કલાક ફરવાની કસરત કરતો. ઉપવાસના સિત્તેરમા દિવસસુધી તેનું વજન દરરોજ એક રતલ ઘટતું હતું. ત્યાર પછી તે ઘણુંજ ધીમે ધીમે ઘટવા લાગ્યું હતું.

છેલ્લા દિવસોમાં લિંબુની સાથે તેનાથી પાણી પી શકાતું નહિ. નેવુમે દિવસે જ્યારે તેણે ઉપવાસ ભાગ્યો, ત્યારે તેણે અર્ધા નારંગી અર્ધા પ્યાલા પાણીમાં નીચોવીને પીધી હતી; પણ તે ઉલટી થઇને નીકળી ગઇ હતી. આ પ્રમાણે ઉપાવાસ છોડયા પછી પહેલા ત્રણ ચાર દિવસ તેનું જઠર જરા પણ ખોરાકને ગ્રહણ કરી શકતું ન હતું. ત્યારપછી પાણી ભેળવેલો ફળનો રસ તે પી શકવા લાગ્યો. તેનું પ્રમાણ દશ દિવસસુધી વધારવામાં આવ્યું હતું. ઘન ખોરાક ખાવા પહેલાં તે દરરોજ સ્પિનાકના રસના થોડા ઘુંટડા પીતો અને પછી ખાતો. સૌથી પ્રથમ ઘન ખોરાકમાં તેણે સ્પિનાકનેજ રાંધ્યાવિના ખાધું હતું. આ પછી થોડા દિવસે તે પહેલાંની માફક ખાવા શક્તિમાન થયો હતો.

ઉપવાસના દિવસો દરમિયાન પગમાં, કેડોમાં અને હાથમાં પચાસમે દિવસે તેને વાયુની ચસકો જણાઇ હતી, પણ થોડા દિવસમાં તે મટી ગઇ હતી. ત્યારપછી એક અઠવાડીઆસુધી તેના નાકમાંથી લોહી પડ્યા કર્યું હતું. સાઠમે દિવસે તેને દારૂ પીવાની પ્રબળ ઇચ્છા થઇ આવી હતી, પરંતુ ત્રણ દિવસ પછી તે નાશ પામી હતી. વળી તે પછી એક અઠવાડીએ તેને તમાકુ પીવાની પ્રબળ ઇચ્છા પ્રકટી હતી, તે પણ ત્રણ દિવસે શમી ગઇ હતી.

મિ૦ ફ્રૅાસેલે આ ઉપવાસ કુશળ આરોગ્યશાસ્ત્રીઓની દેખરેખ નીચે કર્યા હતા. બીજાએ આવી હિંમત ધરતા પહેલાં ઉપવાસસંબંધી સઘળી માહિતી મેળવવી જોઇએ. ("મહાકાળ"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१४-प्रातःस्नान

(લેખક—શ્રી. વ્યં. ગ. જાવડેકર, ધુળે)

नित्यं स्नात्वा शुचिः कुर्याद्देवर्षिपितृतर्पणम् ।
देवताभ्यर्चनं चैव समिधादानमेव च ॥ (मनु०)

યહ બતલા દિયા ગયા કિ બ્રહ્મચારી ઉર્ફ વિદ્યાર્થી કો કબ ઉઠના ચાહિયે ઔર ઉઠતે હી પ્રથમ કયા કરના ચાહિયે. યહ માન કર કિ ઉસકા શૌચ-મુખમાર્જન હો ચુકા હૈ. અબ સ્નાન કી તૈયારી કરની ચાહિયે. સ્નાન કા પ્રશ્ન નિકાલને કે પહલે હી આજકલ કે વિદ્યાર્થી-વિશેષતઃ કૉલેજ કે વિદ્યાર્થી-એકદમ પ્રશ્ન કરેંગે કિ "પહલે યહ તો બતલાઇએ કિ ચાય કા કયા પ્રબંધ ઔર તબ આગે બોલિયે. કઇ વિદ્યાર્થી રાત કો સોતે સમય અપની ખટિયા કે પાસ હી ચાય કે સામાન કી તૈયારી કર રખતે હૈં. બેચારે મનુ-યાજ્ઞવલ્કય કે સમય યહ ઝંઝટ ન થી. યહ તો અંગ્રેજી રાજ કી દેનગી હૈં. ઇસકે સંબંધ મેં ઇતના કહના પર્યાપ્ત હૈ કિ વહ જહાં સે આઇ હૈ વહીં પર ઠીક હૈ. હમારે દેશ મેં ઐસે સમય જબ કિ વીર્ય બનતા હૈ ઇસ વિષ સે કોસોં દૂર રહના ચાહિયે. જબ બૈલ મસ્ત હો જાતા હૈ તબ ઉસકી મસ્તી ઉતારને કે લિયે ઉસે રોજ ગરમ પાની પિલાતે હૈં. ઔર ઐસા કુછ દિન કરને સે ઉસકી મસ્તી ઉતર જાતી હૈ. જબ બૈલ કા યહ હાલ હૈ તો જિસ મનુષ્ય કો ઉસકે કોમલ વય સે ગરમ પાની પિલાના શરૂ હોતા હૈ ઉસે જવાની પહુંચને પર ભી મસ્તી કહાં સે આવેગી ? ઉસકે શરીર મેં સામર્થ્ય બઢે કૈસે ? ઔર ઉસકે દ્વારા મસ્ત બૈલ કે સદૃશ કભી ભી દૂસરે સે ટક્કર દેતે કૈસે બન સકતા હૈ ? ઇસ સંસાર મેં સબકા 'ધક્કાબુક્કી' કા વ્યવહાર હૈ. સાર્વત્રિક સ્થિતિ યહી હૈ કિ જિસકે હાથ લોઇ ઉસકે હાથ સબ કોઇ. યહી હાલ સર્વ કાલ રહનેવાલા હૈ. અતએવ વીર્ય-સંચય કે કાલ મેં હી યદિ વીર્ય-નાશક ઉપચાર જારી રહે તો આગે કી અધિક આશા કરને કી ગુંજાશ હી નહીં. અસ્તુ.

સ્નાન કી ઓર શીઘ્ર હી ધ્યાન દેના ચાહિયે. આજકલ કા બ્રહ્મચારી ઇતના આલસી ઔર ઉત્સાહહીન રહતા હૈ કિ કુછ કહા નહીં જાતા. વસ્તુતઃ સ્નાન કા નામ નિકલતે હી મન કો ઉત્સાહ માલૂમ હોના ચાહિયે. ઔર વિદ્યાર્થી કો સ્નાન કે લિયે દૌડના ચાહિયે. પર પરિસ્થિતિ ઇસકે બિલકુલ વિપરીત હૈ. સ્નાન ઉસે સજાસા માલૂમ હોને લગા હૈ. યદિ માબાપ બાલકોં કો બિના નહાએ રોટી દે દે તો ઐસે કોઇ લડકે નિકલેંગે જો આઠ આઠ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દિન તક ન નહાએંગે ઔર બિના નહાએ હી મજે સે ભોજન કર લેંગે. ઉન્હેં સ્નાન ન કરને સે કુછ ભી બુરા ન લગેગા ઔર ન ઉસે બિના સ્નાન કિયે રોટી ખાને મેં શરમ હી માલૂમ હોગી. તો ક્યા સ્કૂલ કી પાઠ્ય પુસ્તકોં મેં સ્નાન કે પાઠ નહીં હૈં ? પર અબ તક સબકી સમઝ મેં યહ બાત નહીં આઇ હૈ કિ કેવલ યાદ કરા લેને હી સે પૂર્ણ શિક્ષા કદાપિ નહીં હોતી. ભારતવર્ષ કે વિદ્યાપીઠોં સે પ્રતિવર્ષ ઐસે સહસ્રોં પદવીધારી પીઠ ઠોક કર નિકાલે જાતે હૈં જિન્હોંને "દેશાભિમાન" "રાષ્ટ્રાભિમાન" જૈસે ગહન વિષયોં કી પુસ્તકોં કે ઢેર પઢ લિયે હૈં. પરંતુ દુઃખ યહી હૈ કિ જો કુછ પઢા હૈ ઉસકા શતાંશ ભી કર દિખાને કી સામર્થ્ય વિશ્વવિદ્યાલય ઉત્પન્ન નહીં કર સકતા. અસ્તુ.

કેવલ "સ્નાન" કે બારે મેં બહુત કુછ લિખા જા સકતા હૈ. પર યહાં અબ આગે બઢતે હૈં. મનુજી કી સ્પષ્ટ આજ્ઞા હૈ કિ નિત્ય પ્રાતઃકાલ ઉઠતે હી સ્નાન કરના ચાહિયે. નૌ દસ બજેતક બિના નહાએ ઘૂમને કે સમાન લજ્જા કી અન્ય બાત બ્રહ્મચારી કે લિયે નહીં હૈ. ઐસી દશા મેં તેજવૃદ્ધિ નહીં હો સકતી. માન લિયા જાય કિ સ્નાન હો ચુકા. અબ યહ દેખેં કિ આગે ક્યા કરના ચાહિયે. ઇસકા ઉત્તર સ્પષ્ટ હી હૈ કિ દેવતર્પણ, ઋષિતર્પણ, દેવ-પૂજા ઔર અગ્નિ મેં સમિધા કા હોમ. યહ તર્પણ કી ઔર પૂજા કી માલિકા પઢ કર હી વિદ્યાર્થી એકદમ બિગડે દિલ હો જાવેંગે. પર ઉન્હેં ધ્યાન મેં રખના ચાહિયે કિ યે સબ સત્ય હૈ. અબ યદિ વે કહેં કિ હમ અપની રોજ કી પઢાઇ કબ કરેં ઔર યહ ઝંઝટ કબ નિપટાવેં ? તો હમારા ઉત્તર યહ હૈ કિ ઉનકા સબક યાદ કરને કા બહાના વ્યર્થ હૈ. ઉસમેં સત્ય બિલકુલ નહીં હૈ ઔર યદિ હો ભી તો વહ અત્યલ્પ હૈ. ક્યોંકિ સબ સ્કૂલોં ઔર કૉલેજોં કો વર્ષ મેં કરીબ પાંચ–છઃ મહીને છુટ્ટિયાં રહતી હૈં. સ્કૂલ કે દિન ભી યદિ વહ નિત્ય બ્રાહ્મ મુહૂર્ત મેં ઉઠના ઔર ઠંડે પાની સે નહાને કે નિયમ કા પાલન કરેગા તો વહ ઇન 'ઝંઝટોં' કો સહાલ કર ભી સાત બજે પઢને કો બૈઠ સકેગા. આગે કે તીન ઘંટે (ભોજન કે સમય તક) વહ જિતના ચાહે પઢ સકતા હૈ. ઇતના હી નહીં ઇસ કર્મ કે બાદ જો પઢાઇ હોગી વહ એકાગ્ર ચિત્ત સે હોગી. હર કોઇ ઇસે અનુભવ કર દેખે. યહાં તો પઢાઇ કા બહાના કિયા જાતા હૈ, પર વાસ્તવિક પઢાઇ એક ઘંટાભર ભી નહીં હોતી. શેષ સમય કેવલ હંસને ખેલને મેં બીત જાતા હૈ. લડકે ઔર તર્પણ ઇન શબ્દોં કો પઢ કર લડકોં કે સાથ ઉનકે પાલક ભી 'અશુભ' 'અશુભ' કહ કર ચિલ્લા ઉઠેંગે. પર ઇસમેં ઉન્હીકા અજ્ઞાન જાહિર હોગા, ક્યોંકિ યહ સમઝ ભ્રમપૂર્ણ હૈ કિ તર્પણ કેવલ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉન્હીકો કરના હૈ જિનકે મા-બાપ જીવિત નહીં હૈં. કઈ લોગ શાયદ યહ ભી નહીં જાનતે કિ પિતૃતર્પણ કે સિવા અન્ય તર્પણ ભી હૈ. વસિષ્ઠ, વિશ્વામિત્ર, જમદગ્નિ, કશ્યપ આદિ ઋષિયોં કે કુલ મેં જન્મ લે કર ભી ક્યા હમારે લિયે ઉચિત હૈ કિ હમ ઉન્હેં ભૂલ જાવેં ? ઉનકે કર્તવ્યોં કો તો હમ કભી કે ભૂલે બૈઠે હૈં ! દેવતર્પણ, ઋષિતર્પણ, દેવપૂજા ઔર અગ્નિ કી આરાધના આદિ કર્મ મન સે કરેં તો મન કી પ્રસન્નતા કિતની બઢતી હૈ, ઉચ્ચ વિચારોં કો કિતની સહાયતા હોતી હૈ ઔર મનોભૂમિકા કૈસી શુદ્ધ ઔર પવિત્ર બનતી જાતી હૈ યહ તો અનુભવ સે હી જાના જા સકતા હૈ. યદિ હમ દેવોં કો ભૂલેં, ઋષિયોં કો ભૂલેં ઔર અગ્નિ કો જો મૂર્તિમાન તેજ હી હૈ ભૂલેં તો આર્ય સંસ્કૃતિ કો હમારે ભાગ્ય સે જો દેવતાઓં કી સામર્થ્ય, ઋષિયોં કી તપસ્યા ઔર અગ્નિ કે તેજ કા બલ હૈ ઉસે હમ અપને હાથોં સે ખો દેંગે. ઐસા હોને પર હમારે જૈસે અભાગી હમ હી રહ જાવેંગે. મુંહ સે કહના કિ હમ 'આર્ય-સંતાન' હૈં ઔર કામ કરના 'અનાર્ય સંતાન કા.' ભલા ઇસકે સમાન કોઈ અધઃપાત હો સકતા હૈ ? ભલા જરા સોચિયે તો કિ જિસ બ્રહ્મચારી કો પ્રાતઃસ્નાન, સંધ્યાવંદન ઔર અન્ય કુછ નહીં તો કમ સે કમ સૂર્ય કો દ્વાદશ યા ત્રિચાકલ્પ નમસ્કાર ઇતને છોટે કર્મ ભી કરતે નહીં બનતા તો વહ બ્રહ્મચારી હી કૈસે હો સકતા હૈ ? ઉસે કેવલ દ્વિપાદ પ્રાણી કી સંજ્ઞા દી જા સકતી હૈ; પર ઉસકી લિયાકત ચતુષ્પાદ કે બરાબર હી સમઝી જાવેગી. પાલકોં કો યહ ન સમઝના ચાહિયે કિ વિદ્યાર્થિયોં કે ઇસ બર્તાવ કે દોષ કા કમ ભાગ ઉનકે જિમ્મે હૈ. ઉક્ત કર્મ મેં ગ્રથિત તત્ત્વોં કી પહિચાન યદિ ઉન્હેં હી નહીં હૈ તો વહ ઉનકે અપત્યોં કો કહાં સે હો સકતી હૈ ? જો કુએં મેં નહીં હૈ વહ બાલટી મેં કહાં સે આ સકતી હૈ ? તાત્પર્ય યહી હૈ કિ વિદ્યાર્થી, પાલક યા યોં કહિયે કિ સ્થૂલમાનસે સબ ત્રૈવર્ણિક હી 'અતો ભ્રષ્ટસ્તતો ભ્રષ્ટઃ' હો ગએ હૈં. ક્યા સબ લોગ ઇસ બાત કા વિચાર કરેંગે ?

(''વૈદિક ધર્મ'' ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૫–પ્રૉ૦ રામમૂર્તિનું ભારે બળ અને ઉંચી ભાવના

હાલના જમાનામાં ભીમતરીકે પ્રખ્યાત થયેલા અને યુરેાપ–અમેરિકામાં પણ પોતાના અપૂર્વ શારીરિક બળ માટે નામના મેળવી આવેલા જાણીતા હિંદી પહેલવાન પ્રૉ૦ રામમૂર્તિએ દેશી હિંદી કસરતપદ્ધતિનેા ઉંડેા અભ્યાસ કરીને તેને સારા પાયા પર મૂકી છે.

તંદુરસ્તી તથા અંગબળ મેળવવા સંબંધી તેમના વિચાર જાણવાજોગ હેાવાથી અમારા પ્રતિનિધિએ તેમની મુલાકાત લીધી હતી.

પ્રૉ૦ રામમૂર્તિએ જણાવ્યું કે, આપણી દેશી કસરતપદ્ધતિ દરેક રીતે આપણા લેાકેાને અનુકૂળ આવે તેવી તથા તંદુરસ્તી અને શરીરબળ આપનારી હેાવા છતાં હાલમાં આપણા લેાકેા તે છેાડી દઇને યુરેાપિયન પદ્ધતિ તરફ જાય છે તે દિલગીરીભર્યું છે. યુરેાપમાં સેંડેા, સેમ્સન વગેરે પહેલવાનેાએ પેાતાની પદ્ધતિ કાઢી છે; પણ તેથી ફક્ત શરીરના સ્નાયુએ (મસલ્સ) મેાટા થઇને શરીર જાડું અને બેડેાળ થઇ જાય છે, પણ તેથી હેાજરી, ફેફસાં વગેરે શરીરની અંદરના અવયવેા મજબૂત થતા નથી; જયારે આપણી દેશી કસરતથી અંદરના અવયયેા બળવાન થાય છે અને તેથી ખરી તંદુરસ્તી તથા તાકાત આવે છે. વળી યુરેાપિયનેા હમણાં જે રમતેા-માં આગળ વધ્યા છે તેમાંની કેટલીક તેા આપણી કસરતનું અનુ-કરણ છે. દાખલાતરીકે બૉક્સિંગ, આપણી " મુષ્ટિયુદ્ધ " નામની કુસ્તી ઉપરથી તેઓએ લીધું છે. વળી જાણીતી જાપાનીઝ કસરત "જો–જુત્સુ" હિંદી બાક–કુસ્તી ઉપરથી આપણી દેશી કસરતનું અનુકરણ કરીને પરદેશી લેાકેાએ પેાતાની પદ્ધતિ રચી છે.

શરીર, મન અને આત્માની ખીલવણી

પ્રૉ૦ રામમૂર્તિએ આગળ ચાલતાં જણાવ્યું કે, આપણી દેશી કસરતની પદ્ધતિ શરીરના અંદરના અવયવેાને મજબૂત બનાવી તંદુ-રસ્તી અને શરીરબળ આપે છે; એટલુંજ નહિ પણ તેથી આત્મા અને મનની ખીલવણી પણ સારી રીતે થાય છે. આથી તે દરેક રીતે સાયન્ટીફીક એટલે સાયન્સના સિદ્ધાંતેાને અનુસરીને રચાયલી છે. આપણી પદ્ધતિના બે ભાગ છે. પ્રાણાયામ અને વ્યાયામ. વ્યાયામ એટલે શરીરને મજબૂત બનાવવાની કસરત. પ્રાણાયામ એટલે પ્રાણ, મન તથા આત્માને ખીલવનારી કસરત. પ્રાણાયામ કરવાથી ફેફસાંમાં શુદ્ધ હવા જાય છે અને તેથી લેાહી શુદ્ધ થાય છે; તેથી કામ કરવામાં સારી રીતે ધ્યાન આપી શકાય છે, એટલે કે મનની એકાગ્રતાની શક્તિ વધે છે અને એ રીતે અમુક બાબત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉપર એકચિત્ત રાખવાથી મનને તથા આત્માને શાંતિ મળે છે અને ફિકરચિંતા દૂર થઇ સુખ મળે છે. વળી પ્રાણાયામ તથા ધ્યાનથી પ્રાણશક્તિ અને શરીરની તથા મનની તાકાત વધી આવરદા લાંબો થાય છે. આ રીતે આપણી કસરતપદ્ધતિ શરીર, મન અને આત્માને ખીલવી આપણને સુખનું પરમ સાધન બક્ષે છે.

પ્રૉ૦ રામમૂર્તિના અદ્‌ભુત બળનું રહસ્ય

તેઓ તેમના અદ્‌ભુત પ્રયોગો કેવી રીતે કરે છે, એમ પૂછતાં પ્રૉ૦ રામમૂર્તિએ જવાબ આપ્યો કે, તેનું રહસ્ય પણ આપણી પ્રાણાયામ અને ધ્યાનની પદ્ધતિમાં છે. જ્યારે મારી છાતીપરથી મોટર લઇ જવાની હોય કે ભારે પથરો તોડવાનો હોય, ત્યારે હું મારૂં બધું ચિત્ત છાતી ઉપરજ રોકું છું અને જાણે સમાધિ ચઢાવી દીધી હોય તે પ્રમાણે બીજા દરેક ખ્યાલ તથા વિચારો ભૂલી જાઉં છું. આ રીતે હું બિલકુલ ઇજાવગર આ બધા પ્રયોગો કરી શકું છું. કારણકે મન એ સૌથી સર્વોપરિ સત્તા છે અને શરીરને કાબુમાં રાખી શકે છે.

શરીરબળ તથા તંદુરસ્તીને માટે માંસાહારની જરૂર છે કે નહિ? એમ પૂછતાં પ્રૉ૦ રામમૂર્તિએ જણાવ્યું કે, અનાજ તથા વનસ્પતિથી જેટલું બળ તથા શક્તિ મળે છે, તેટલું માંસાહારથી મળતું નથી. તેમાં સાત્ત્વિક ગુણો રહેલા હોવાથી મન મજબૂત થાય છે અને શરીર ઉપર કાબૂ રાખી શકે છે; પણ માંસાહારમાં રજો અને તમોગુણ હોવાથી મન તામસી પ્રકૃતિનું બને છે અને શરીર ઉપર તે સત્તા ચલાવી શકતું નથી.

વળી ઘઉં, કઠોળ વગેરે અનાજમાં પુષ્ટિ આપનારાં તત્ત્વો જોઇએ તેટલા પ્રમાણમાં છે. તેમાં અડદની દાળ એટલી બધી પુષ્ટિકારક છે કે તેને માંસદાળ કહેવામાં આવે છે; તેમજ ઈંડાંમાં જે તત્ત્વ છે તે બદામમાં પણ છે. એકંદરે આપણો અનાજ અને વનસ્પતિનો ખોરાક માંસાહાર કરતાં ચઢીઆતો છે. આપણે હિંદીઓ હાલમાં નબળી દશામાં છીએ તે કંઇ માંસાહાર નહિ કરવાને લીધે નથી; પણ આપણા ઉત્તમ જૂના રિવાજો તથા આપણું શૌર્ય તેમજ વીરતા ભૂલી જવાથી આપણે આવી સ્થિતિમાં આવી પડયા છીએ. આમાં આપણા ખોરાકનો દોષ નથી. આપણો ખોરાક તો એટલો ઉત્તમ છે કે યુરોપ-અમેરિકાના ઘણા લોકો હવે માંસાહાર છોડીને અનાજ તથા વનસ્પતિનો ખોરાક લેવા લાગ્યા છે.

મુંબઇમાં રહીને શું કરવા માગે છે?

હવે ભવિષ્યમાં તમે શું કરવા માગો છો? એ સવાલના જવાબમાં પ્રૉ૦ રામમૂર્તિએ કહ્યું કે, મેં મારૂં સરકસ ગયે વર્ષે બંધ કરી નાખ્યું છે અને હવે હું આપણી પ્રજાની તંદુરસ્તી તથા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શારીરિક બળ ખીલવવાના કામમાં મારી જીંદગી ગુજારવા માગું છું. તે કારણથી મેં મુંબઇમાં કૉંગ્રેસ હાઉસમાં એક કસરતશાળા ખોલી છે; તેમાં હું રોગ સારા કરવાની તથા શરીરબળ ખીલવવાની કસરત પ્રજાને શીખવવા માગું છું. તે સિવાય હું કેટલાક જણાને મારી પદ્ધતિની તાલીમ આપી શિક્ષકો તૈયાર કરવા માગું છું, કે જેથી તેઓ જુદા જુદા ભાગોમાં જઇને આપણી દેશી પદ્ધતિનો દેશને લાભ આપી શકે. મેં મુંબઇમાં હાલમાં શરૂઆત કરી છે તેનું કારણ એ છે કે, બીજાં બધાં શહેરો કરતાં મુંબઇમાં લોકો વધારે નબળા અને રોગી છે, તેથી તેમની તંદુરસ્તી ઉપર પહેલાં ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. મારો હેતુ અહીં શારીરિક ખીલવણી-માટે મોટી કૉલેજ સ્થાપવાનો છે; અને હું આશા રાખું છું કે, તે માટે જોઈતી જમીન તથા બીજી સગવડ અહીંની સરકાર, મ્યુનિસિપાલીટી તથા પ્રજા તરફથી મળી શકશે. વળી બે વરસ પછી આખી દુનિયાના કસરતબાજો અને ખેલાડીઓને અહીં બોલાવી એક રમતગમતનો મેળાવડો કરવાની પણ મારી ઇચ્છા છે. શરીરબળ મેળવવા તરફ તમારૂં ધ્યાન કેવી રીતે વળ્યું? આના જવાબમાં પ્રૉ૦ રામમૂર્તિએ જણાવ્યું કે, હું નાનો હતો ત્યારે મારાં સગાંવહાલાં મને રામાયણ તથા મહાભારતની કથા સાંભળવા લઇ જતાં હતાં. ત્યાં ભીમ, અર્જુન, દુર્યોધન, હનુમાન વગેરેનાં પરાક્રમો સાંભળી મને પણ તેમના જેવા બળવાન થવાની ઈચ્છા થઇ અને મેં અખાડા તથા કસરતશાળામાં તાલીમ લેવા માંડી.

પ્રૉ૦ રામમૂર્તિએ આગળ ચાલતાં જણાવ્યું કે, દુનિયામાં કામ કરવાને તથા તંદુરસ્તી અને સુખ ભોગવવાને શારીરિક કસરતની ખાસ જરૂર છે; એટલુંજ નહિ પણ આપણું સ્વમાન તથા મોભો જાળવવાને માટે પણ તેની જરૂર છે.

યુરોપે પ્રૉ૦ રામમૂર્તિની કરેલી કદર

પ્રૉ૦ રામમૂર્તિની કારકિર્દી પહેલેથીજ યશસ્વી નીવડી છે. તેઓ ઇ૦ સ૦ ૧૮૮૩ માં મદ્રાસ ઇલાકાના વિજયાનગર પાસેના ગામમાં જન્મ્યા હતા. શરૂઆતથીજ તેમનું ધ્યાન શારીરિક ખીલ-વણી તરફ હોવાથી તેમણે બહુજ અભ્યાસ કર્યો ન હતો. સને ૧૯૦૫ માં યુરોપનો પ્રખ્યાત સેંડો મદ્રાસમાં આવ્યો, ત્યારે પ્રૉ૦ રામમૂર્તિએ તેના ખેલ કરી બતાવવાની ચેલેંજ આપી હતી; પણ સેંડોએ તે કબૂલ રાખી નહોતી. ત્યાર પછી પ્રૉ૦ રામમૂર્તિ પણ પોતાની પાર્ટી સાથે હિંદમાં ફરીને પોતાના ખેલો દેખાડવા લાગ્યા. સને ૧૯૦૯માં તે જાપાન જવા નીકળ્યા, પણ મલાક્કામાં ત્યાંના કોઇ અદેખા ખેલાડીએ ઝેર આપવાથી તેમની તબિયત બગડી અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેઓ હિંદ પાછા આવ્યા. બાદ સને ૧૯૧૧ માં રાજ્યાભિષેકપ્રસંગે તેઓ વિલાયત ગયા હતા અને ત્યાં ભેગા થયેલા રાજા, મહારાજા તથા અમીરઉમરાવો આગળ પોતાના ખેલો બતાવી મોટી નામના મેળવી હતી અને તેમને કેટલાક સોનાના ચાંદો તથા સર્ટિફિકેટો મળ્યાં હતાં. ત્યારપછી તેઓ ફ્રાન્સમાં ગયા હતા. ત્યાં પણ તેમની સારી કદર થઇ હતી અને ત્યાંનાં છાપાંઓએ તેમની તારીફ કરી જણાવ્યું હતું કે, પ્રૉ૦ રામમૂર્તિ આગળ યુરોપના સેંડો, સેમ્સન વગેરે કંઇ વિસાતમાં નથી અને તેમની જૂના જમાનાના હરક્યુલીસ, ભીમ વગેરે દૈવી બળવાળા પુરુષો સાથે સરખામણી કરી હતી.

ફ્રાંસમાં પ્રૉ૦ રામમૂર્તિને એક અકસ્માત્ નડવાથી હિંદ પાછા ફરવું પડયું. તેઓ પોતાની છાતી પરથી હાથીને જવા દેવાનો ખેલ કરતા હતા એટલામાં ત્યાંના કોઇ યુરોપિયન હરીફે તેમની છાતીપર મૂકેલા પાટીઆને છેડવાથી પાટિયું તૂટી ગયું હતું અને હાથીનો પગ પ્રૉ૦ રામમૂર્તિની છાતી ઉપર પડવાથી તેમની પાંસળીઓ ભાંગી ગઇ હતી. આથી પ્રૉ૦ રામમૂર્તિને કેટલાક મહિના માંદા રહેવું પડયું અને તેઓ હિંદ પાછા ફર્યા હતા.

(દૈનિક "હિંદુસ્થાન"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૬–કૌવત વધારવાની કસરતો

શરીરમાં કૌવત વધારવા માટે ફરવું ખાસ અગત્યનું છે. આને માટે બહુ ભલામણની આવશ્યકતાજ નથી. ફરવું એ તો તમારી નિયમિત ટેવ હોવી જોઇએ; આને બદલે બીજા કશાથી ચલાવી લેવાય નહિ. બધા કસરતબાજો જે રીતે તાલીમ લે છે તે ઉપરથી જણાઇ આવશે કે, તેમને પણ ફરવું એ જરૂરી છે, તે જણાયા સિવાય રહેતું નથી. બીજી કસરતોથી તમે તમારા સ્નાયુઓ દૃઢ અને બળવાન બનાવી શકશો; પરંતુ હૃદય અને ફેફસાંને મજબૂત બનાવવા માટે ચાલવાની એકદમ જરૂર છે.

ફરવાથી કૌવત વધે છે.

સહનશીલતા ખીલવવાનું આ એકજ સાધન છે. માનસિક અને શારીરિક પૂર્ણતા મેળવી શકાય છે. આ વ્યાયામથી કેટલેક અંશે તમારી નૈતિક પ્રકૃતિમાં પણ સારી અસર થાય છે. તે શારીરિક સમતોલપણું તેમજ તમારાં પોતાનાં શરીર ઉપર તમને કાબુ મેળવી આપે છે. નિયમિત ફરવાની કસરતથી શરીરના અણુએ અણુમાં સ્ફૂર્તિ, ચાપલ્ય અને તનમનાટી ઉત્પન્ન થાય છે અને સ્વાભાવિક તેમજ વૈદ્યકીય રીતે તેથી શારીરિક કૌવત વધે છે. દાખલાતરીકે ગોલ્ફની રમત. આમાં ફક્ત મેદાન ઉપર દડાની પછવાડે ફરવાનુંજ હોય છે. આ રમતના દેખીતા ફાયદાઓથીજ તેની ખ્યાતિ વધેલી છે. મગદળ ફેરવો અને તેથી લાભ થશે, પરંતુ ખરો લાભ તો ચાલવાથીજ થવાનો.

શરીરનું સુદૃઢ બંધારણ બનાવવા માટે, તેના ઉપર કાબુ અને સ્વામીત્વ મેળવવા માટે તેમજ શરીરમાં એક જાતની ઝલક ઉત્પન્ન કરવા માટે આ એક અત્યુત્તમ સાધન–અતિ સહેલો ઇલાજ છે. નબળા બાંધાવાળા તેમજ અતિશ્રમિત મનુષ્યોને તેમની નબળાઇ દૂર કરવા માટે તેમજ શ્રમ દૂર કરી શરીરમાં ફરી સ્ફૂર્તિ લાવવા માટે આ કસરતનો ઉપયોગ જગજાહેર છે.

વૈદ્યકીય કારણો

ફરવાથી શરીરના દરેક ભાગમાં લોહી વહેવાની ઝડપ વધે છે. આનાથી સ્વાભાવિક રીતે શરીરનાં કેટલાંક તત્ત્વોમાં ફેરફાર થાય છે, જેને લઇ અખૂટ તંદુરસ્તી સાંપડે છે. આ તત્ત્વોમાં કેટલોક કચરો ભરાઇ રહે છે, અને જો તેને સદંતર દૂર કરવામાં ન આવે તો તેનાથી અનેક દર્દો ઉત્પન્ન થવા પામે છે. દાખલાતરીકે સંધિવા એ આ થતા ભયંકર રોગોમાંનો એક છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ચાલવાથી બધો કચરો સાફ થઇ લોહીનું વહન વધતાં રોગોનો અટકાવ થવા પામે છે.

ખેદ એટલોજ છે કે, આ જરૂરની બાબત અત્યારે ભૂલાતી જાય છે, અને માણસો જો ચેતશે નહિ તો વખત એવો આવશે, કે જ્યારે તે સમુળગી થાળે પડી જશે. અત્યારે વ્યવહારનાં સાધનો વધ્યાં છે. તેઓ ઝડપી તેમજ સગવડતાવાળાં છે; એટલુંજ નહિ પરંતુ થોડે ખર્ચે સૌ કોઇ તેનો ઉપયોગ કરી શકે છે અને જરા આગળ વધતાં તેમને પોતાનાં બનાવી શકે છે. અત્યારે તો માઇલ કે બે માઇલ ચાલવું આકરૂં થઈ પડયું છે. અત્યારનો જમાનો "ઓટોમોબાઈલ યુગ" છે, જ્યારે ૨૫ વર્ષ પછી એવો પણ વખત આવશે કે જેને આપણને "ફ્લાઇંગ એઇજ" (ઉડતો યુગ) કહ્યા વિના ચાલશે નહિ. આ બધું છતાં આપણા સ્નાયુબળથીજ આપણે હવામાં ઉડતા હોઇએ તેવા થઇ શકીએ કે કેમ? આને માટે તો યંત્ર નહિ, પરંતુ કોઇ બીજાં સાધનની જરૂર છે. આ યુગ આવતાંજ ફરવા વિષેની જરૂરિયાત સમજાશે.

હોરેસમેન શું કહે છે?

જગતને ઉત્પન્ન થયે કેટલાંએ વર્ષો વીતી ગયેલ છે, કેટલીએ વિજ્ઞાનની શોધો થયેલ છે. માણસજાતે પોતાની બુદ્ધિ અને શિક્ષણને અંગે ઘણુંએ મેળવ્યું છે, પરંતુ આ બધાને અંતે તેને જે જરૂરીઆત સમજાઇ છે તે પ્રાચીન માણસો કંઇ પણ શિક્ષણ વગર, કુદરતનીજ પ્રેરણાથી અને સંજોગોને વશ થઇ ભોગવતા હતા. તેમને તો ફરજીઆત ચાલવું પડતું હતું; માઇલોના માઇલો સુધી ચાલવું અકારૂં જણાતું ન હતું, કંઇ પણ મુશ્કેલી સિવાય તેઓ હજારો માઇલ ચાલી કાઢતા. સ્વાભાવિક કહો કે ફરજીઆત કહો, પરંતુ આથી તેમને ફરવાની વૃત્તિ તો ખીલવવીજ પડતી; અને તેનો દેખીતો લાભ તેઓ મેળવી શકતા.

અત્યારનો સમય "ઓટોમોબાઇલ યુગ" છે. મોટરગાડી કે તેવાં સાધનોદ્વારા સહેલગાહો કરવાની એક પ્રથાજ પડી ગઇ છે. એ ખડતલ અને કુદરતપ્રેમી લોકોની પગે ચાલી સફરો કરવાની વૃત્તિનો નાશ થએલ છે; પરંતુ એમ માનવાને ચોક્કસ કારણો મળે છે કે, એક સમય એવો આવશે કે જ્યારે પગની મુસાફરીનો પ્રચાર, તેને માટે ચાહ વગેરે, "ઓટોમોબાઇલ"દ્વારા થતી સફરના જેટલોજ—બલ્કે તેથીએ વધારે ફેલાશે. અત્યારે તો આ રસવૃત્તિ ખીલવવાને, આ લાભ લભ્ય બનાવી તેનો યથેચ્છ ઉપભોગ કરવાને ઘણાયે ઉપાયોમાંનો એક એ છે કે, રજાઓ અગર તહેવારો દરમિયાન હમેશાં ગામડાવાળો પ્રદેશ ચૂંટી કાઢો, સવારે વહેલા ઉઠી ત્યાંસુધી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

થાક લાગે ત્યાંસુધી એ સુંદર અને નૈસર્ગિક સ્થાનમાં ફરવાથી તમને અનેક લાભ થશે. થોડાજ વખતમાં તમને તમારા કૌવતમાં દેખીતો ફેર જણાશે. આ નિયમિત ચાલુ રાખવાથી અજબ ફેર જણાશે. ખોરાક માટે રુચિ થશે, અણધારેલી રીતે–ન સમજાય તેવી રીતે–તેમાં વધારો થવા માંડેલો જણાશે. વૃદ્ધ પુરુષ કે સ્ત્રીને પણ તેના બચપણના દિવસો જેવોજ આમાં આનંદ મળશે. જે વસ્તુ પ્રથમ સમજાતી ન હતી તેનો આપોઆપ ઉકેલ થઇ જશે.

મગજ કેળવાય છે.

ચાલવાની કસરતથી મગજને અખૂટ બળ મળે છે, માનસ શુદ્ધ અને ચોખ્ખું બને છે. મગજને સ્ફૂર્તિ મળતાં સચોટ વિચારો કેળવી શકાય છે, તેમનો નીવેડો લાવતાં પણ વાર લાગતી નથી. આટલા ફાયદાઓ છતાં આ કસરતનો મોટો લાભ તો એ છે કે, દરેક જણ સહેલાઇથી તેનો લાભ લઇ શકે છે. તેમાં વધારે માથાકૂટની–વધારે સાધનોની જરૂર નથી. ગમે ત્યાં રહેતા હો પરંતુ તમને ફરવાની જગ્યા તો મળીજ રહેવાની. શહેરમાં વસનારાઓને શહેર બહાર જગ્યાનો અભાવ હોતો નથી. બેઠાડુ કામ કરનારાઓએ તો દરરોજ થોડા કલાક ફરવા માટે સમય મેળવી લેવો જોઇએ. તમારે તમારું કૌવત, ચાપલ્ય અને વધારે ઉત્તેજન મેળવવા ખાતર આની ખાસ જરૂર છે. ફક્ત મગજનેજ નહિ પરંતુ શરીરને પણ એથી ફાયદો થાય છે.

દરદો સારાં થાય છે.

ઘણાંએ લાંબા વખતનાં અને દવા લેવાથી ન મટતાં દરદો નિયમિત ફરવાથી મટી જાય છે. કોઇ પણ કારણને લીધે શરૂઆતમાં વધારે લાંબે ન ચાલી શકાય, પરંતુ દિવસે દિવસે આનું પ્રમાણ વધતું જશે, અને થોડા દિવસમાં તમો માઇલો સુધી ચાલી શકશો. આનું પરિણામ એજ આવશે કે, કૌવત તેમજ સહનશીલતા વધશે. શરીરના દરેક ભાગમાં લોહીની વિપુલતા તેમજ તેનું વહન વધશે. તંદુરસ્તી અને શારીરિક બળ આને લઇને વધે એ તો સ્વાભાવિકજ છે. ઉપરાંત આ કસરતથી જીવનમાં એટલો તો ઉલ્લાસ આવે છે કે દિવસો આનંદમાં પસાર થાય છે અને જીવનનાં વર્ષોમાં આથી વધારો થાય છે, એમ કહેવું પણ અતિશયોક્તિ ભરેલું ગણાશે નહિ.

લોકો અકાળ મૃત્યુવશ થાય છે, તેનું કારણ ફક્ત એટલુંજ છે કે, તેઓ જીવન અને તંદુરસ્તીના નિયમો બરાબર પાળતા નથી. નિયમિત ફરનારાઓ વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ યુવાન જેવા દેખાય છે. તે હમેશાં ઉત્સાહી અને આનંદી જણાશે. ભોજન અને નિદ્રા જેમ જીવનનાં બે અતિ મહત્ત્વનાં કાર્યો છે, તેમ ફરવું પણ આવા લોકોને માટે એક જરૂરિયાત ગણાશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્નાયુઓ દૃઢ થાય છે.

અર્ધજંગલી અવસ્થામાં વસનારા લોકો આનો પ્રત્યક્ષ દાખલો આપશે. શિકારની પછવાડે તે જમાનામાં આધુનિક સાધનોને અભાવે ફરવું પડતું, દોડવું પડતું. આથી તેઓને કેટલા ફાયદા થતા તે અત્યારે કલ્પી શકાય તેમ છે. હાથ અને પગનો ઉપયોગ થાય છે. ખાસ કરીને આપણા પગમાં દૃઢ અને મજબૂત સ્નાયુનાં તત્ત્વો રહેલાં હોય છે. આનો એકદમ ઉપયોગ થતાં લોહી હૃદય અને ફેફ-સાંમાં એકદમ પસરી જાય છે અને શરીરમાં જોર જોમ આવે છે. અંગેઅંગમાં ચાપલ્ય ફેલાય છે. આવા સંજોગોમાંજ તમે સંપૂર્ણ આનંદવાળી અને ઉત્સાહી જીંદગી ગાળી શકશો. ફરવા દરમિયાન શ્વાસની ક્રિયા ચાલે છે. ઉંડો શ્વાસ લેવાની અને ફેફસાંઓમાં વધારે વધારે હવા ભરી શકવાની ટેવ પડે છે. માટે આ કસરત દરમિયાન ઉંડા શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી જરૂરની છે. દરરોજ કેટલે દૂર સુધી ફરી શકાય તે દરેકનાં બળ અને કૌવત ઉપર આધાર રાખે છે.

જ્યાંસુધી થાક લાગે ત્યાંસુધી ચાલવું ઉત્તમ છે. આ રીતે દરરોજ ન બની શકે તો રજા તેમજ તહેવારના દિવસોમાં દિવસનો મોટો ભાગ ફરવામાં ગાળવો જોઇએ. આ ટેવથી શારીરિક ફાયદા થાય છે; એટલુંજ નહિ પરંતુ વ્યાવહારિક જીવનમાં તેમજ ગૃહજીવનમાં અને સાથે માનસિક અવસ્થામાં અજબ અને ચોક્કસ ફાયદો થવાનો.

રોગનો ભય મટે

આ સહેલી અને સરળ કસરતનો આશ્રય લઇ અખૂટ કૌવત પ્રાપ્ત કરતાં રોગ થવાનો ભય એકદમ ઓછો થવા માંડે છે. તમે એટલા આનંદી, એટલા તંદુરસ્ત તેમજ દરેક બાબતમાં ઉત્સાહી બનશો કે રોગનાં જંતુઓ તમારા લોહીમાં વાસ કરી શકવાનાંજ નથી. લોહીમાં એવી જાતનું તત્ત્વ કે જે રોગનો નાશ કરે છે તે પેદા થશે ને આ જંતુઓ ઉપર હુમલો કરી તેમનો નાશ કરી નાખશે. સરસ તંદુરસ્તી આગળ રોગનાં જંતુઓ સત્તાહીન બને છે.

(દૈનિક "હિંદુસ્થાન"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૭–ડૉક્ટરે અસાધ્ય કહેલી ખોડ કસરતે મટાડી.

(લેખકઃ–શ્રી. જેમ્સ સી. પૅાલ)

મારી બાલ્યાવસ્થામાં મારો શારીરિક દેખાવ અતિ ઘણો કંગાલ હતો. જન્મથીજ હું અપંગ જેવો હતો. મારી ખુંધ એ મારૂં મોટામાં મોટું દુર્ભાગ્ય હતું.

હું જ્યારે સમજણો થયો ત્યારે મારી આ ખોડ મને ભારે પ્રમાણમાં સાલવા લાગી. આથી હું દાક્તરો પાસે દોડયો. ઘણા નિષ્ણાત માણસોની મેં મારા દુઃખના સંબંધમાં સલાહ લીધી. દાક્તરોએ અભિપ્રાય આપ્યો કે 'આ ખોડ મટે એવી નથી.'

લશ્કરમાં જોડાયો.

૧૯૧૦ માં આ ખોડ છતાં પણ હું અમેરિકન લશ્કરમાં પરચુરણ ખાતામાં દાખલ થયો. આ ખાતામાં પણ મારે કસરત વગેરે તો કરવાનીજ હતી. લશ્કરી ખાતાના ભલા દાકતરે મારી ખોડ દૂર કરવાને માટે અમુક ચોક્કસ કસરતો મને સૂચવી.

આ અરસામાં મારી આ ખોટ ટાળવાને માટે મેં કુદરતી ઇલાજો અને કસરતને લગતું બધું સાહિત્ય વાંચી નાખ્યું. આને પરિણામે કસરત અને કુદરતમાં મારી શ્રદ્ધા વધી. યોગ્ય કસરતને માટે સૂચનાઓ મેળવવાને પૂરતા નિષ્ણાત માણસોનો લશ્કરી ખાતામાં અભાવ નહોતો એટલે આ દિશામાંનું મારૂં કામ સરળ બન્યું.

કસરતના ફાયદા

કસરતી જીવને મને જેટલો ફાયદો કર્યો છે એટલોજ ફાયદો એવું જીવન કોઇને પણ કરી શકે છે. એટલા માટે મારી કથા હું જાહેર કરવાને લલચાયો છું. આવી કસરતને માટે તમારે કોઈ ખાસ કસરતશાળામાં જવાનું નથી. રોજ સવારે તમે તમારાજ ઓરડામાં થોડીક કસરત નિયમસર કરવાનો નિશ્ચય કરો, એજ તમારેમાટે પૂરતું છે. તમારા રોજના જીવનક્રમમાં તમે જોડાવ તે પહેલાંજ થોડી કસરત કરી લો એ જરૂરતું છે. જે માણસ પ્રભાતકાળે મુલતવી રાખીને દિવસની બીજી કોઈ પણ વેળાએ કસરત કરવા ધારે છે એ માણસ જરૂરપૂરતી કસરત નિયમસર કરવાને કદી સમર્થ થતો નથી.

જ્યારે હું કસરતી જીવન ગુજારતો નહોતો ત્યારે મારા શરીરમાં આળસે ઘર કર્યું હતું. થોડુંક કામ કરવાથી હું થાકી જતો, અવારનવાર હું બેચેન રહેતો, મારામાં જીવનનો અથવા તો ચેતનનો અભાવ હતો, મારૂં જીવન એ વેળાએ મને ભારરૂપ હતું.

આવાં માણસોમાં કોઇ પણ પ્રકારની ઉન્નત અભિલાષાઓ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જાગતી નથી. જાગે છે તેા ક્ષણભર ઝબકીને ચાલી જનારી વીજળીની માફક એ અભિલાષાએા ચાલી જાય છે.

મારેા અનુભવ

મારા અનુભવે એ વાત પણ મને બતાવી દીધી છે કે, આપણને નિયમિત અને યેાગ્ય કસરતની જેમ જરૂર છે, તેમજ સાદા અને સાત્વિક ખેારાકની પણ એટલીજ જરૂર છે. કેાઇ પણ કસરતની સાથે આપણા રેાજના ખેારાકનું સામ્ય જો નથી હેાતું તેા એ કસરત સંપૂર્ણ રીતે લાભદાયી નીવડવાનેા સંભવ એાછેાજ ભાસે છે.

લીલાં અને તાજાં ફળેાનેા ખેારાક જેમ બને તેમ વધુ લેવાનું હું પસંદ કરૂં છું. મિઠાઇ અને મસાલાએાને હું ત્યાજ્ય ગણું છું.

વ્યસનનેા અભાવ

રેાજ સાંજના જમી લીધા પછી હું ફરવા નીકળું છું. મને દારૂથી માંડીને બીડી સુધીનું એક પણ વ્યસન આજે વળગેલું નથી. કેાઇ પણ પ્રકારના વ્યસનવાળી જીંદગી કેાઇ પણ કાળે ખરેખરી તંદુરસ્ત હેાતીજ નથી. એ વાત કસરતી જીવન જીવનાર અને ખરી તંદુરસ્તીની ખેવના રાખનાર દરેક માણસ ખ્યાલમાં રાખે, એ જરૂરનું છે.

તરવાનેા મને ઘણેાજ શેાખ છે. તરવાના કરતાં બીજી વધારે સારી કસરત મેં જાણી નથી. તરવામાં શરીરના દરેકે દરેક સ્નાયુને કામ આપવું પડે છે. આ સિવાય મને બધી જાતની રમતેા પસંદ પડે છે. ઘેાડેસ્વારીનેા પણ હું ચાહક છું.

ઈનામ જીત્યું

આ બધાનું પરિણામ એ આવ્યું કે, ૧૯૧૪ ની સાલમાં લશ્કરી ખાતામાં સૌની શારીરિક તપાસ કરવામાં આવી ત્યારે મને સૌથી વધુ લાયક માણસતરીકેનું ઇનામ મળ્યું.

ખ્યાલ કરેા કે, એક વેળા–ચાર વર્ષો પહેલાં જે માણસ આ બાબતમાં કેવળ નાલાયક હતેા એજ માણસ ચાર વર્ષો પછી સારી લાયકાતનું ઇનામ મેળવે છે એનેા અર્થ શેા છે? આ બધેા કસરતનેાજ પ્રતાપ છે.

આજ સુધીની મારી કસરતેામાં સૌથી વધુ અગત્ય હું ઉંડા શ્વાસ લેવાની કસરતને આપું છું. ઉઘાડી બારી સામે ઉભા રહી ઉંડા શ્વાસેા લેવાથી આપણામાં એક પ્રકારનું નવું જીવન ભરાય છે. એથી હેાજરી સુધરે છે અને છાતી વિશાળ થાય છે. આ કસરતે આજસુધીમાં ઘણાં માણસેાને જીવાડયાં છે. ઘણાનું તેા એ કસરતે આવરદા વધાર્યું છે. ભવિષ્યમાં પણ જે માણસેા આ કસરતનેા આશરેા લેશે તે બધા તેમાંથી અગણિત ફાયદાએા મેળવશે.

("મુંબઇ સમાચાર" ૨૨-૧૨-૨૯)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૬૮–ચાલવાની કસરતનો અજબ લાભ

એક નિરાશ જોડાને મળેલું નવજીવન–દવાના બાટલા ઢીંચનારાઓને સલાહ

(લેખકઃ–શ્રી. રોલેન્ડ સ્ટર્ડી)

આ હેવાલ બતાવી આપશે કે મેં અને મારી પત્નીએ અમારૂં ખરાબ અને નાતવાન શરીર સુધારીને તંદુરસ્તી કેવી રીતે મેળવી.

નાજુક પત્ની

પહેલાં હું મારી પત્ની વિષે કહીશ. તેણી બહુજ નાજુક શરીર-વાળી હતી. જુવાનીમાં પણ તેની હાલત તેવીજ હતી. તેણીના પેટમાં વારંવાર કંઇક દરદ થતું હતું અને તે ઉપરાંત તેણી ઘણી વાર બેભાન થઈ જતી. ડૉક્ટર કહેતા કે, રોગ કાંઇ નથી પણ ફક્ત શરીર નાજુક છે. તેણીના મિત્રો ખોટી ટીકાઓ કરી તેણીની તબીઅત વધુ બગાડતા હતા. કેટલાક કહેતા કે, તેણીનું ભેજું ચસકી ગયું છે અને તેણી કદી સાજી થશે નહિ. જ્યારે અમે પરણ્યાં ત્યારે પણ તેણીની તબીઅત ખરાબ હતી અને થાક્યા વગર બે માઇલ પણ ચાલી શકતી નહિ.

હવે મારી વાત કરીશ. હું સંધિવાથી પીડાતો હતો. મને તે રોગ ફ્રાન્સમાં લશ્કરી નોકરીમાંથી લાગુ પડયો હતો. આ રોગ એવો હતો કે જ્યારે દરદ થઇ આવે ત્યારે જો કાંઈ પકડવાનું નહિ હોય તો જમીન ઉપર પડી જતો. કેટલીક વખત મને વાંસામાં પણ સખ્ત દુઃખ થતું હતું.

પરણ્યા કેમ ?

હવે ઘણા એમ કહેશે કે, આવી અવસ્થામાં બંને ભાગીદારોએ પરણવું નહોતું જોઇતું. કદાચ તે ખરૂં પણ હોય; પણ ડૉક્ટરોએ કહ્યું હતું કે, અમો બંનેનાં શરીર સારાં હતાં. અમને પણ બંનેને તેમજ લાગ્યું હતું. લગ્ન પછી મારી પત્નીના શરીરમાં સુધારો થયો, પણ કેટલીક વાર તેણી બેભાન થઇ જતી હતી. એક દિવસ તેણીના પેટમાં સખ્ત દુઃખ થયું. મને લાગ્યું કે, અમે આજે માછલી ખાધી છે તેથી તેનું ઝેર તેણીને ચઢતું હશે. તેને હું તરતજ ડૉકટરને ત્યાં લઈ ગયો અને ડૉક્ટરે તપાસ્યા પછી જણાવ્યું કે ઝેર નથી, પરંતુ પેટની હાલત ઘણી ખરાબ થઇ છે. તેણી સારી થયા પછી ડૉક્ટર પાસે ચાંપતી તપાસ કરાવી અને તેમાં માલમ પડયું કે, તેણી બહુજ કોમળ સ્ત્રી હતી. તેણીના શરીરના કોઇ પણ ભાગને જરાયે વાંધો હતો નહિ, પણ ચાર દાંત ખરાબ હતા. તે ઉપરાંત તેણીને "પાયોરિયા"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લાગુ પડયેા હતેા. દાંતના દાક્તરે દાંત કાઢવાની સલાહ આપી નહિ.

નવા અખતરા

ત્યાર પછી ફરીથી સુધારેા થયેા અને જ્યારે કંઈક રેાગ થવાનાં ચિહ્નેા જણાય ત્યારે હું તેણી પાસે ઉપવાસ કરાવતેા. આખરે અમે ખેારાકમાં ફેરફાર કરવાના નિશ્ચય ઉપર આવ્યાં. માંસ–મચ્છી જે અમે રેાજ લેતા તેમાં ફેરફાર કરી ચાર ચાર દિવસે લેવાનું રાખ્યું અને રાત્રે ફરવા જવાનું રાખ્યું. વાંચવાના વખતનેા ફરવા જવામાં ઉપયેાગ કરતાં, પણ વાંચવાનું માંડી વાળતાં નહિ. આ ઉપચારથી અમને ઘણેા ફાયદેા માલમ પડયેા. દરમિયાન અમે માંસનેા ખેારાક ઘણેા કમતી કર્યો હતેા. પરિણામે માલમ પડયું કે, મારી પત્ની હવે જરાયે થાકયા વગર વધારે લાંબેા વખત ચાલી શકે છે. અમારૂં અઠવાડિક ખાણું પણ અમે બદલ્યું. તેમાં સારા પૌષ્ટિક ખેારાકનેા સમાવેશ કરવા લાગ્યાં. તેમાંય માંસને બહુજ ઓછું સ્થાન આપેલું.

ખુલ્લી હવાના ફાયદા

ઉપરાંત બીજો અખતરેા અમે ખુલ્લી હવાનેા કર્યો. અમારી રહેવાની જગાની બધી બારીઓ ખુલ્લી રાખી તાજી હવા પુષ્કળ પ્રમાણમાં આવવા દીધી. રાત્રે અમે બારી થેાડી ખુલ્લી મૂકીને સૂતાં. આખરે થેાડેા વખત રહીને બધી રીતે અમને બંનેની તબિયત સુધરતી લાગી. વજન પણ વધ્યાં. પાણી પીતાં તેના કરતાં વધારે પીવાનું શરૂ કર્યું અને પછીથી અમે દિવસમાં છ ગ્લાસ પાણી પી શકતાં હતાં. આ પાણીના અખતરાથી મારેા રેાગ પણ નાબુદ થયેા. નિયમિત ચાલવાની કસરતથી તેા અજાયબ જેવેા ફેરફાર થયેા હતેા!

તબિયતમાં અજાયબ ફેરફાર

અમે અમારૂં ચાલવાનું અંતર વધારતાં હતાં. ત્રણ મહિનામાં મારી સ્ત્રીએ ૧૦ રતલ વજન વધાર્યું હતું; તેમજ તેણી ૧૨ માઇલ સહેલાઈથી ચાલી શકતી હતી. આ પછી તેણીનેા બેભાન થવાનેા રેાગ પણ નાબુદ થયેા હતેા. એક વખત અમે મુસાફરીએ ઉપડયાં. અમે શનિવારે બપેારે નીકળ્યાં અને સેામવારે સવારે પાંચ વાગે અમે ૪૨ માઇલની મુસાફરી કરી ઘેર પાછાં ફર્યાં. આ પરિણામથી મારા સાસરીઆઓને બહુજ અચંબેા લાગ્યેા. તેઓ તેા પહેલાં આ વાત માનતાંજ નહેાતાં; પણ અમે એક ટેકરી ચઢી અખતરેા કરી બતાવ્યેા ત્યારે તેઓને ખાત્રી થઇ. તેઓ તેા થાકી ગયાં હતાં, પણ અમે ટેકરી ઉપર ચઢયાં હતાં.

અમને એટલેા તેા સંતેાષ છે કે અમે અમારી મેળે ડૅાકટરની સલાહ પર અખતરા કર્યા અને તેમાં અમે ફાવ્યાં. અત્યારે અમારી તંદુરસ્તી બહુજ સરસ બની છે. ("હિંદુસ્તાન અને પ્રજામિત્ર"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૧-યુજન સેન્ડોએ શરીર કેવી રીતે ખીલવ્યું?

ભીમસેન અને હર્ક્યુલિસ

વજ્રકાય ભીમસેને બાળવયમાં અને મહાભારત યુદ્ધમાં કરેલાં શરીરબળનાં પરાક્રમોથી જગત આજે દિંગમૂઢ થાય છે. યુરોપવાસીઓ એમના પૌરાણિક ભીમસેન હર્ક્યુલિસના અદ્દ્ભુત બળની વાતો વાંચી અશ્રદ્ધાના ઉદ્દગાર કાઢે છે કે 'માણસમાં આવું બળ ના હોય.' એક વખત લોકો એમ માનતા કે, એ મહાપરાક્રમો તો કવિની ફલદ્રૂપ કલ્પનાના તરંગ છે, અતિશયોક્તિમાત્ર છે; પણ જ્યારે વીસમી સદીમાંયે જગતને ભીમસેન અને હર્ક્યુલિસ સાંપડયા, ત્યારે માનવીઓનો ભ્રમ ભાંગી ગયો. જેના વિકસેલા શરીર ઉપર, સ્નાયુગઠ્ઠાના ભવ્ય સૌંદર્ય ઉપર અને વજ્રકાયાની મહાશક્તિ ઉપર સારી દુનિયા વારી જતી, એવા ગઇ કાલેજ અનંત વિરામ પામેલા યુરોપી ભીમ્સેન-યુજન સેન્ડોનો પરિચય હિંદી યુવકોને પ્રેરણાદાયી થઇ પડશે.

સેન્ડોએ શરીર કેમ ખીલવ્યું?

બરાબર ૫૬ વર્ષ પહેલાં જર્મનીના કિનગ્સબર્ગ ગામમાં કોઇ જર્મન મજૂરની રશીઅન સ્ત્રીએ દુનિયાને ચરણે એક બાળક ધર્યો. એનું નામ યુજન પાડયું. સેન્ડો એ તો કુટુંબની અટક છે, માબાપની ગરીબીને ફેડવા એને દશ વરસની બાળવયથી જુદે જુદે ગામે વેપારીઓને ત્યાં વાણોતરાં ઉઠાવવાં પડતાં. સાધારણ શરીર-સંપત્તિવાળા માબાપના એ છોકરાની કાયા છેકજ નબળી હતી. એનો બાપ તો એને 'નિર્માલ્યદાસ' નો શિરપાવ પહેરાવતો; છતાં એની વૃત્તિઓ બંડખોર ને ઉછાંછળી તો હતીજ. વેપારીઓ એની ધીંગામસ્તીથી કંટાળી દુકાનેથી કાઢી મૂકતા. ૧૧ વર્ષની ઉંમરે માબાપ સાથે કમાણી માટે તે રોમ ગયો. રોમન કલાધરોની છીણીમાંથી ઉપજતાં સ્નાયુબદ્ધ આરસ-બાવલાં જોઇ, એને ઉમળકો આવતો કે 'હું કયારે આવો થાઉં?' સતત મજૂરી સાથે એણે શરીરશાસ્ત્રનો અભ્યાસ અને વ્યાયામ આદરી દીધો. ઘોડેસ્વારી, દોડ, તોફાન વગેરેથી શરીર કસીને તેણે વજન ઉઠાવવાના ખેલ શરૂ કર્યા. શાસ્ત્રીય રીતે સ્નાયુગ્રંથિઓ(મસલ્સ)ને વિકસાવી લોકોને તે બતાવવા લાગ્યો. એ સમય એવો હતો કે, જાહેરમાં સાથળ કે શરીરનું ઢાંકેલું અંગ બતાવવું એ ગુન્હો લેખાતો; છતાં યુજનના સ્નાયુ-સૌંદર્ય ઉપર તો લોકો મુગ્ધ થતા ચાલ્યા. રોમના મૂર્તિકારોએ એના વિકસેલા શરીરને મૂર્તિવિધાનનો આદર્શ બનાવ્યું. ફૂલેલા સ્નાયુવાળી એની આખી કાયાને ખુલ્લી રખાવી, ડૉકટરો વિદ્યાર્થીઓને શરીર-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શાસ્ત્રના પાઠ આપવા લાગ્યા. એનાં માબાપને એ ન રૂચ્યું અને જુવાન યુજન, શિષ્ય તરીકે મુંડાવા માટે પાદરીને સુપ્રત થયો. યુજને બંડ કર્યું, એટલે માબાપે ઘરમાંથી રૂખસદ આપી. શરીરને વધુ ખીલવવા એણે સરકસમાં નોકરી સ્વીકારી.

યુજનના ખિસ્સામાંથી એક વાર પૈસા ખૂટતાં, તુરત યુક્તિ શોધી કાઢી. સરકસનું એક લોખંડી પાંજરૂં એણે બજારમાં ઊભું કર્યું. પાંજરામાં લોકો સિક્કા નાખે તો સળીઆ તોડીને તે લઇ લેવાની યુજને શરત કરી. પાંજરામાં હજારો રૂપિયા આવી પડ્યા. પાંજરૂં તોડી યુજને તે રૂપિયા ખિસ્સામાં ભર્યાં. પોલીસે એને પ્રથમ તો ગિરફતાર કર્યો, પણ પછી છોડી દીધો.

સેમ્સનની સામે

રોમમાં યુજનને લંડનનો એક કલાકાર મળ્યો. ૨૦ વર્ષના નવજુવાનના ફૂલીને ફાટફાટ થતા સ્નાયુઓ જોઇ તે મોહી પડયો અને તેને લંડન લઇ ગયો. એ વખતે ત્યાં 'સેમ્સન' નામધારી મહા-મલ્લ અંગ્રેજોને પોતાના શરીરબળથી છક કરતો. શનિવારનો એનો પહેલોજ ખેલ સંગીતશાળામાં હતો. યુજન ત્યાં પહોંચ્યો. સેમ્સને પ્રેક્ષકોને આહ્‌વાન દીધું: "આ મારા શિષ્ય સાઇક્લોપ્સની સાથે બળની બરાબરી કરનારને ૧૦૦ પાઉન્ડ અને મારી સામે ઉતરનારને ૧૦૦૦ પાઉન્ડનું ઇનામ! છે કોઇની તાકાત?" સેમ્સન ત્યારે દુનિયા-નો સૌથી બલવાન પુરુષ લેખાતો.

પ્રેક્ષકોની ગેલેરી ઉપરથી એક સાધારણ કદનો શ્યામવર્ણો જુવાનીઓ મલપતી ચાલે નીચે ઉતર્યો. ભાવિ વિજયની આગાહી-માં તેના હોઠ મલકતા હતા. એણે સેમ્સનના શિષ્ય સામે ઉતરવાનું આહ્‌વાન ઝીલી લીધું. સંધ્યાકાળના ભૂરા પોશાક નીચે નાજુક દેખાતા એના દેહને જોઇ પ્રેક્ષકો ખડખડાટ હસી પડયા. સેમ્સને તેને પાછા વળવા શિખામણ આપી. તિરસ્કારયુક્ત હાસ્યથી યુજને કહ્યું:–"હું ઠેઠ રોમથી તમારી તાકાત માપવા આવ્યો છું." પ્રેક્ષકો એની દયા ખાવા લાગ્યા.

સાઇક્લોપ્સની સામે રંગભૂમિ ઉપર યુજન ખડો થયો. એનાજ શબ્દોમાં હરીફાઇનું વર્ણન આ રહ્યું–"સાઇક્લોપ્સે બન્ને હાથમાં ત્રણ ત્રણ મણનું વજન ઉંચકી માથા ઉપર ફેરવ્યું. મેં પણ એ કરી બતાવ્યું. એણે સાત મણનો સળીઓ જમીન ઉપરથી ઉંચકી માથે મૂક્યો. ઘણી સહેલાઇથી હું એમાં સફળ થયો. એણે એક છેડેથી છ મણનું મુદ્દગળ પકડી હાથ લંબાવી રાખ્યો, પછી નીચા વળી બીજું ત્રણ મણનું લઇ બીજા હાથમાં એવીજ રીતે રાખ્યું. છેલ્લે એણે ૧૩ મણના [illegible] કડામાં રાખી આંગળી ભેળવી આખો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પથ્થર ચાર તસુ ઉંચો કર્યો; જ્યારે મેં તો છ તસુ ઉંચો કરી દીધો. ત્રણ ત્રણ વાર અમે બધા અખતરા કર્યા અને ૧૦૦ પૌંડ મારા ખિસ્સામાં પડયા."

યુજન સેન્ડોનો દિગ્વિજય

તુરતજ સેમ્સનને પોતાને યુજને આહ્વાન દીધું:–"મારે તમારા હજાર પાઉંડ પણ જીતી લેવા છે." સેમ્સન ગમ ખાઈ ગયો. આવતો શનિવાર મુકરર થયો. લંડનની શેરીએ શેરીએ વાતો થતી કે 'છોકરો અદ્‌ભુત લાગે છે!' શનિવારે રંગભૂમિની ગેલેરીઓ પ્રેક્ષકોથી ઉભરાતી હતી. સેમ્સન યુજનને આંખથી માપતો સ્વસ્થ ઉભો હતો. વિજયની એને ખાત્રી હતી. લોકો યુજન વિષે શંકાશીલ હતા. બેન્ડ–પડઘમ વાગ્યાં ને સેમ્સને લોઢાનો જાડો સળીઓ લઈ કાંડાં, નળા ને ગરદન ઉપર બેવડો વાળી દીધો. યુજને એવોજ બીજો સળીઓ ઉઠાવ્યો, પ્રેક્ષકોના શ્વાસ રૂંધાવા લાગ્યા. સમસમાકાર શાંતિમાં યુજનના નળા ઉપર સળીઓ નિમિષમાત્રમાં બેવડાઈ ગયો. એવીજ રીતે કાંડા ને ગરદન ઉપર–એ પછી સેમ્સનની પેઠે યુજને છાતીના જોરથી તારનું દોરડયું તોડયું અને બાવડાના મસલ ફૂલાવી લોઢાની સાંકળ ભાગી. યુજને બીજા નવા પ્રયોગો બતાવ્યા. હાથે સાંકળો બાંધી ૩૦૦ પાઉંડનું ડમ્બેલ ઉંચક્યું અને સાથે સાથે સાંકળોના ભુક્કા ઉડાવી દીધા. યુજનનો એ દિગ્વિજય હતો. યુરોપનો સૌથી બળવાન મલ્લ એની આગળ નીચી મુંડીએ ઉભો રહ્યો. લંડન એની પાછળ ઘેલું બન્યું, ઇંગ્લેંડને એણે પોતાનું કાયમી વતન બનાવ્યું.

હર્ક્યુલિસની પદવી

ઇંગ્લેંડને માનવશરીરનો મહિમા બતાવી, યુજને ખંડ ઉપર મુસાફરી આદરી. જર્મની, ફ્રાન્સ, ઓસ્ટ્રિયા, સ્વીડન, રશિયા, ટર્કી બધેજ એણે વિજયનો ડંકો વગાડયો. એના મસલોને–સ્નાયુગ્રંથિઓને જોવા યુરોપના લોકો તૂટી પડતા. વીસમી સદીનો તે હર્ક્યુલિસ કહેવાવા લાગ્યો. ૩૦ વર્ષની ઉંમરે દુનિયાના સૌથી બળવાન માણસ-તરીકે યુજન સેન્ડોની ખ્યાતિ દિગંતમાં પ્રસરી ગઇ.

અમેરિકામાં

અખંડ કીર્તિને વરી તે અમેરિકા ગયો. બોસ્ટન, ચિકાગો, ન્યુયૉર્ક, ફિલાડેલ્ફીઆ–બધેજ એનાં અપૂર્વ સન્માન થયાં. એને જોવા માટે, એના મસલ્સને હાથ લગાડી દાબવા માટે અમેરિકાનાં નરનારીઓ હજારો ડૉલરની કુરબાની કરવા લાગ્યાં.

સિંહ સાથે લડાઈ

પણ એનું ભવ્ય, તાજપોષી પરાક્રમ તો સાનફ્રાન્સિસ્કોમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લોકોએ દીઠું. બ્રૂન નામના પશુપાલકે સિંહ અને રીંછની લડાઇ ગોઠવી. ઉંચા પિંજરામાં સિંહને પૂર્યો હતો. રીંછને તેમાં દાખલ કરવાની તૈયારી થઈ, પણ પોલિસે અને દયાળુ લોકોએ આ ક્રૂર અખતરો બંધ રાખ્યો. પ્રેક્ષકોના આશ્ચર્ય વચ્ચે સેંડોના મિત્ર ઝિગફેલ્ડે જાહેર કર્યું કે 'સેંડો સિંહ સામે પાંજરામાં ઉતરવા તૈયાર છે.'

પોલિસને સમજાવી આ અદ્દભુત યુદ્ધની અનુમતિ લેવામાં આવી. ઝિગફિલ્ડ પોતે એનું વર્ણન આ પ્રમાણે આપે છેઃ–' માર્કેટ સ્ટ્રીટમાં અમે સર્કસનો જંગી તંબુ ઉભો કર્યો. વચ્ચોવચ્ચ ઉંચા સળીઆનું ગોળ પાંજરૂં રચ્યું, અને ગામમાં ઢંઢેરો પીટાવ્યો કે, આવતી કાલે યુજન સેંડો સિંહ સાથે કુસ્તી ખેલનાર છે. આગલી સાંજે પશુઓનો રોજીંદો તાલીમ–માસ્તર સિંહને તપાસવા પાંજરામાં ગયો તેવોજ સિંહે તેને ચીરી નાખ્યો. છાપાંઓએ વાયુવેગે આ ખબર ફેલાવ્યા. એકસામટી ૧૫૦૦૦ ટિકિટો ખપી ગઇ. બ્રૂન પોતાના સિંહને લઇ અમારા તંબુ આગળ આવ્યો. સિંહને અમારા જંગી પાંજરામાં દાખલ કરતાં તે છટકી ગયો ને બજાર તરફ ત્રાડ દેતો નાઠો. હિંમતવાન માણસો લાઠી, રિવોલ્વર, તલવાર, બંદૂક લઇને આડા ફર્યા. મધ્યચોકમાં સિંહ ડણકાર કરતો ઉભો રહ્યો. સેંડો, સાંજે ફરીને મુકામે આવતો હતો તે અચાનકજ તંબુ તરફ વળ્યો. ગભરાયેલા લોકો તરફ હાસ્ય કરતો તે ચોકમાં સિંહની સામે દોડયો. સિંહ તરાપ મારે તે પહેલાં તો તેણે એની ગળચી પકડી, બીજા હાથે પૂંછડી ખેંચી, ગાંસડીની પેઠે ઢસડીને પાંજરામાં પૂરી દીધો.

રાત્રે જાહેર પ્રજા સમક્ષ સિંહ સાથે દ્વંદ્વ થવાનું હતું. તંબુમાં મેદની માતી નહોતી. ઉંચા પાંજરામાં સિંહ ફાળ ભરતો આંટા મારતો હતો. સેંડો મક્કમ પગલે, છાતી કાઢીને પાંજરામાં દાખલ થયો. પ્રેક્ષકો ભયમાં ને આશ્ચર્યમાં જડ બની શાંત બેસી રહ્યાં. સિંહ યુજન સામે તાકીને જોઇ રહ્યો, કેદ કરનારાને ઓળખ્યો અને 'મીયાં-ની મીની' જેવો 'સોજો' થઇ, માથું નીચું નમાવી ઉભો રહ્યો–ન હાલે કે ન ઉંચું જુએ. સેન્ડોએ તેની પૂછડી પકડી અને પાછે પગે પાંજરામાં બે ચક્કર લેવરાવ્યાં.

પ્રેક્ષકોએ આનંદમાં ચીસાચીસ કરી મૂકી. કોઇ કહે કે, આ તો જાદુગીરી છે.

સેંડો જેવો પાંજરા બહાર આવ્યો તેવોજ સિંહ હુંકાર કરી ઉંચા ઉંચા કૂદકા મારવા લાગ્યો. લોકોના અવાજથી તે ઉશ્કેરાયો અને પિંજરાના સળીઆ પર રાક્ષસી જોરથી પંજા અફાળવા લાગ્યો. બધા પ્રેક્ષકો જોતજોતામાં તંબુની બહાર નાસી ગયા.'

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ રાષ્ટ્રવીર નેા દેહાન્ત

ઇંગ્લૅંડમાં રહી સેન્ડોએ વ્યાયામનેા એટલેા ફેલાવેા કર્યો કે એની ગણતરી રાષ્ટ્રવીરમાં થવા લાગી. એક બાજુ નવા નવા હુન્નર-ઉદ્યોગેામાં માથાં મારી એણે હજારેા પાઉંડ પેદા કર્યાં ને બીજી બાજુએ પૈસેા છૂટે હાથે શરીરકેળવણીની સંસ્થાઓમાં વેર્યો. મહાયુદ્ધને વખતે ઇંગ્લૅંડના નબળા નબળા પુરુષેાને વીણી, એણે તેમને લેાખંડી સૈનિકેા બનાવી દીધા. વ્યાયામ ઉપર પુસ્તકેા રચી એનેા ઘેર ઘેર પ્રચાર કર્યો. સેંડેાનું નામ અને સેંડેાની કસરતેા પાંચ વરસનાં બાળકેાથી ૬૦ વર્ષના વૃદ્ધોનેા પરિચિત વિષય બન્યાં. આજે એનાં 'સ્પ્રીંગ-ગ્રીપ-ડંબેલ્સ' આખી દુનિયાનાં વ્યાયામ-શેાખીન નરનારીઓ વાપરે છે, ઇંગ્લંડના રાજાથી તે રઝળતા ભિખારી સુધીની પંક્તિના માણસને એણે કસરતની લગની લગાડી. એનાજ સમયમાં યુરેાપ અને અમેરિકામાં રેાલેન્ડેા, માર્ક હન્ના, સુલિવાન, લીલિયન રસેલ, સીઝીમંડ, બ્રેકબાર્ટ જેવા સેંડેાથી પણ વધુ બળવાન મલ્લ થઇ ગયા છે; છતાં એકલા સેંડેાનું નામ શરીરબળના આદર્શ સાથે જોડાઇ ગયું છે. એનું એકજ કારણ એ છે કે, એણે સારી દુનિયાને એ શાસ્ત્રનેા સંદેશ પહેાંચાડયેા અને સેંડેા પેાતે તેા એના બળ કરતાંએ ઉપસતા સુઘટ્ટ દડા જેવા સુંદર સ્નાયુઓથીજ વખણાતેા. એના શરીરનાં દર્શન કરવાં એ પણ એક લહાવેા હતેા. એનામાં વિનય અને ઉદારતા છલેાછલ ભર્યાં હતાં. પેાતાના કેાઇ પણ શત્રુ ઉપર વેર લેવા એ અમિત બળનેા ઉપયેાગ કદીજ ન કરતેા. ઇંગ્લંડમાં એક વાર એવેા પ્રસંગ આવેલેા. સેંડેાની સ્ત્રી સામે હૉટલમાં એક બદમાશ નેત્રપલ્લવી કરતેા બેઠેા હતેા. સેંડેાએ એને વાર્યો, છતાં પેલેા ન માન્યેા, ત્યારે સેંડેાએ ગરદન પકડી તેને બહાર કાઢવા મહેનત કરી. પેલેા મદિરાવિહારમાં હતેા, એટલે ટેબલને વળગી રહ્યો. સેંડેાએ તેને ટેબલસહિત ઉંચકી નીચે શેરીમાં ફેંકી દીધેા. કેાઇ કેાઇ વાર માણસેાને રમુજ આપવા સેંડેા જબ્બર ઘેાડાને ઉંચકી રંગભૂમિ ઉપર પીઆનેાના અવાજ સાથે નૃત્ય કરતેા. જેના ઉપર એનેા રેાષ ઉતરતેા, તેજ માણસ સાંજે એના ટેબલ ઉપર મિજમાન બનતેા. એટલું તેનું હૃદય માયાળુ હતું. કેાઇને માઠું લગાડયા પછી તુરતજ એને પારાવાર દિલગીરી થતી. આવા લેાખંડી માણસને પણ કેાઇ અકસ્માતને વખતે કીચડના ખાએાચીઆમાંથી એકલે હાથે મેાટર ઉંચકતાં ઘેારી નસ ઉપર ઇજા થયેલી. કેટલાંયે વર્ષો પછી ફરી એક વાર સામટા બળની અજમાયશ કરતાં એજ નસ તૂટી અને દુનિયાના વહાલા વ્યાયામશાસ્ત્રીનું મરણ નીપજ્યું.

અને હિંદ !

હિંદમાં પણ એ સેન્ડેા, એ રસેલ, એ બ્રેટબાર્ટ અને એ ગામાને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પોતાના અતુલ શરીરબળથી દંગ કરી દેનાર ભીમસેન જીવતો-જાગતો છે. વિલાયતના બળવાનો આપણા અઠંગ ને પડછંદ મલ્લ રામમૂર્તિનું આહ્‌વાન નહોતા ઝીલી શક્યા, છતાં એ રામમૂર્તિનું સ્થાન ક્યાં છે ? એનામાં વિદ્યા છે, પણ તેને દેશ સમસ્તની બનાવવા એનામાં ધગશ કે તમન્ના નથી. આવા વ્યાયામશાસ્ત્રીઓના અખાડા જ્યારે હિંદને ગામડે ગામડે સ્થપાશે, ત્યારે હજારો સેંડાઓ અહીં ઉછરાવા માંડશે, હિંદમાં હજુ એ છુપી શક્તિ અવ્યક્ત રહેલી પડી છે. એને ખીલવવા માટે રાષ્ટ્રભાવનાવાળો અને સાધનસંપન્ન રામમૂર્તિ જોઇએ છીએ. લક્ષ્મીનંદનો ધારે તો થોડા સ્વાર્થભોગે હિંદના નવજુવાનોને એ મહામલ્લની તાલીમ નીચે વજ્રાંગ બનાવી શકે.

("સૌરાષ્ટ્ર" તા. ૫-૧૨-૧૯૨૫ ના અંકમાંથી)

૧૦૦—आरोग्य अने बर्नार मेकफेडन

ફીઝીકલ કલ્ચર માસિક

વિજયી મલ્લ તરીકે ખ્યાતિ મેળવ્યા પછી લેખન અને ભાષણોદ્વારા લોકોમાં આરોગ્ય વિષયનું જ્ઞાન ફેલાવવા માટે બર્નાર મેકફેડને 'ફીઝીકલ કલ્ચર' નામનું માસિક કાઢ્યું. માસિક ચલાવવા માટે જે લાયકાતની જરૂર જોઇએ તે લાયકાત તેમણે ઘણા પરિશ્રમથી મેળવી હતી. આજે ૩૦ વર્ષથી આ માસિક લોકોની સેવા બજાવી રહ્યું છે. તેમાંના લેખો લોકો ઘણીજ આતુરતાથી વાંચે છે. માસિકની શરૂઆતમાં તેનું જે ધ્યેય તેમણે જાહેર કરેલું, તેજ હજી સુધી કાયમ રહેલું છે. માસિકના પ્રારંભમાં પ્રથમ અંકમાં તેમણે નીચે પ્રમાણેના વિચારો જાહેર કર્યા હતાઃ-(૧) સંપાદકને દૃઢ વિશ્વાસ છે કે 'દુર્બલતા એ એક ગુન્હો છે.' (૨) ખાવાનું તૈયાર હોય છતાં કોઇ માણસ ભૂખથી મરવા પડે તો તેવા માણસને જેમ લોકો ગાંડો ગણે તેજ પ્રમાણે સશક્ત બનવાનાં સાધને દરેક માણસ માટે ઉપલબ્ધ છતાં માણસ દુર્બલ રહે તો તેને મૂર્ખ ગણવો જોઇએ. (૩) કોઇ માણસ માંદો થાય છે તો પણ તેના શરીરમાં જીવવાપૂરતી જીવનશક્તિ હોય છે તો સાજા માણસના શરીરમાં તેના કરતાં વધારે જીવનશક્તિ હોય એ વાત નિર્વિવાદ છે; તો પછી દરેક માણસ તેનો ઉપયોગ કરી પોતાનું આરોગ્ય સુધારી શકે એ વાત નિશ્ચિત છે. (૪) શરીરયંત્રમાં જ્યારે વિકાર થાય છે ત્યારે તે તે વિકારને સુધારવા માટે શરીર જે પ્રયત્ન કરે છે તેને આપણે માંદગી કહીએ છીએ. વિકારનું મૂળ કારણ શોધી કાઢી તે દૂર કરવામાં આવે તો શરીર નીરોગી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બની શકે. બિમારી એ કાંઇ પરમેશ્વરે મોકલેલી આપત્તિ હોતી નથી; તે તો માણસ અનેક જાતની ભૂલો કરી પોતેજ ઉત્પન્ન કરે છે. (૬) દરેક માણસ શારીરિક, માનસિક શક્તિ અને ભરપૂર ઉત્સાહ મેળવી શકે છે. (૭) ઉત્તમ આરોગ્ય અને શરીરબલ એ મનુષ્યનો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે અને તેમાં ન્યૂનતા હોય તો તે કુદરતના નિયમોના ઉલ્લંઘનનું કારણ છે. (૮) દરેક દેશમાં લાખો માણસો અનેક જાતના રોગોથી મરણ પામે છે, પણ જો તેઓ કુદરતના નિયમોનું પાલન કરતા રહે તો તેમાંના ઘણા માણસો લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકે. (૯) કુદરતને અનુકૂળ રહેણીકરણી રાખવાથી મનુષ્ય આરોગ્ય અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકે છે. (૧૦) ઉપરનાં સૂત્રો લોકોને સમજાવી આરોગ્ય અને શરીરસામર્થ્ય શી રીતે સંપાદન કરવું, એના માર્ગ બતાવવા એ માસિકનું મુખ્ય કામ છે.

જો કે માસિકની શરૂઆત નાના પાયા ઉપર કરી હતી, પણ તેના ગ્રાહકોની સંખ્યા ઝપાટાબંધ વધવા લાગી. આથી છ મહિનામાં-જ માસિકના આકારમાં તેમને ફેરફાર કરવો પડયો. જેમ જેમ આશ્રય વધ્યો, તેમ તેમ તેમણે તેમાં આવશ્યક સુધારા-વધારા પણ કર્યા. આરોગ્યનાં લક્ષણ, આહાર સંબંધી આવશ્યક સૂચનાઓ વગેરે અનેક ઉપયોગી વિષયોમાં તેઓ પોતાનો સ્વાનુભવ સંપાદકીય લેખોમાં લખતા. આ બધી હકીકતોમાંની ઘણીખરી તો વાચકોને માટે નવીનજ હતી. તે સિવાય વ્યાયામવિષયની એક નવલકથા પણ તે પ્રગટ કરતા હતા. મેકફેડનના ઘણા વિચારો તે સમયના પ્રચલિત વિચારોથી ભિન્ન હતા તેથી શરૂઆતમાં તેમને અનેક અડચણો વેઠવી પડી. તે વખતનાં અનેક માસિકોમાં અને વર્તમાનપત્રોમાં નષ્ટ થએલા પુરુષત્વને સુધારવાની દવાઓની જાહેરાતો મોટા પ્રમાણમાં પ્રગટ થતી હતી. વળી આવી જાહેરાતોમાં એવાં અતિશયોક્તિભરેલાં વર્ણનો આપવામાં આવતાં કે તેથી લાખો યુવાનો ગભરાઇ જઇ આવી દવાઓના ભોગ થઇ પડતા. આવી સ્થિતિમાં મેકફેડનને એવું લાગ્યું કે, જનનેંદ્રિયના રોગો સંબંધી અને તે રોગોમાંથી બચવાના શાસ્ત્રોક્ત ઉપાયો સંબંધી જ્ઞાન માસિકમાં પ્રગટ કરવામાં આવે તો તેથી લોકોને ફાયદો થાય તેમજ તેમનો દવા પાછળ થતો ખર્ચ બચી જાય. પરંતુ તે વખતમાં આ વિષય સંબંધી ચર્ચા સ્પષ્ટ રીતે કરવી એ અસભ્યતા ગણાતી હતી અને ઘરનાં વડીલો તરુણોને આ સંબંધી જ્ઞાન આપવામાં અસભ્યતા સમજતાં હતાં. આથી ખોટી જાહેરાતોને મેકફેડને પોતાના માસિકમાં પ્રગટ ન કરવાનો નિશ્ચય કર્યો અને ખરી જાહેરાતો ને હકીકતોની ચર્ચા પ્રગટ કરવાની તેમણે શરૂઆત કરી. આનું પરિણામ એ આવ્યું કે, આવી દવાઓ વેચનારા તેમના દુશ્મન થયા. એક વખત આવીજ જાહેર-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ખબર તેમના માસિકમાં છપાવવા માટે એક માણસ આવ્યો અને તેમને જણાયું કે તે ખોટી જાહેરાત પ્રસિદ્ધ કરાવવા પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે તેમણે તેને ધક્કા મારીને ઑફીસમાંથી બહાર કાઢી મૂક્યો.

આ પછી તેમણે જનનેન્દ્રિય સંબંધીની શાસ્ત્રીય માહિતી આપનારૂં એક સ્વતંત્ર પુસ્તક પ્રગટ કરવાનો વિચાર માસિકમાં જાહેર કર્યો. આથી તે પુસ્તકની લોકો તરફથી ઘણી માગણી થવા લાગી અને તે એટલે સુધી વધી ગઇ કે શરૂઆતમાં કરેલી યોજના પડતી મૂકવી પડી. પુસ્તક પ્રગટ કરવાની મુદત નજીક આવી પહોંચી એટલે તેમણે રાતદિવસ કામ કરી તે પુસ્તક પૂરૂં કર્યું અને જ્યારે આ પુસ્તક લખવાનું કામ પૂરૂં થયું ત્યારેજ તેમણે સુખથી નિદ્રા લીધી. પરંતુ બીજે દિવસે તેમના પર એક મહાન આપત્તિ આવવાની હતી તેની તેમને તે દિવસે જરા પણ કલ્પના નહોતી. બીજે દિવસે સવારે જ્યારે તેઓ ઑફિસે ગયા ત્યારે તેમને તેમની દરેક વસ્તુઓ ઝાંખી જણાવા લાગી. આના કારણનો વિચાર કરતાં તેમને જણાઇ આવ્યું કે, તેમની આંખની શકિત ઘટતી હતી. વર્તમાનપત્ર વાંચવાનો તેમણે પ્રયત્ન કર્યો, પણ તેના અક્ષર તેમને ઝાંખા જણાવા લાગ્યા. તેમણે ઘણા દિવસ સુધી માસિક ચલાવવાના કામમાં સતત અતિશય શ્રમ કરેલો તેને લીધે તેમની આંખ ઉપર અસર થઈ. હવે શું કરવું તેનો વિચાર તેમની આગળ આવ્યો અને તેમનો બધો ઉત્સાહ આ વખતે નષ્ટ થઇ ગયો.

આ પ્રસંગ મેકફેડનના ધૈર્યની ખરી કસોટીનો હતો. આંખની શકિત નષ્ટ થઇ એ મોટામાં મોટી આપત્તિ હતી તોપણ તે આંખની દવા કરાવવા માટે ડૉક્ટર પાસે ગયા નહિ. આંખ જેવી નાજુક ઇંદ્રિય ઉપર નૈસર્ગિક ઉપચાર કરી જોવાનો તેમણે નિશ્ચય કર્યો. તેમની પોતાનાં તત્ત્વો ઉપર અચળ નિષ્ઠા હતી. આંખની દૃષ્ટિ નષ્ટ થવાનું કારણ શોધી કાઢવાનો તેમણે નિશ્ચય કર્યો. તેમને એમ જણાઇ આવ્યું કે, માસિક પ્રગટ કરવાના કામમાં તેમણે વ્યાયામ તરફ દુર્લક્ષ કર્યું હતું; અને તેનું પરિણામ એ આવ્યું કે, તેમની પાચનશક્તિ ખરાબ થઇ. પાચનશકિત મંદ થવાથી તેની અસર તેમની દૃષ્ટિ ઉપર થઈ. કારણ શોધી કાઢ્યા પછી તે દૂર કરવાના ઉપાય તેમણે શરૂ કર્યા અને આશ્ચર્યકારક રીતે તેમની દૃષ્ટિ સારી થઇ.

આ પુસ્તકને લીધે તેમના માસિકનો ફેલાવો ઝપાટાથી વધ્યો. શરૂઆતમાં માસિકના અંગનું તમામ કામ એ જાતે કરતા હતા. ઑફિસ માટેજ એક ઓરડી માત્ર રાખી હતી પણ આજે તો ઑફિસ માટે એક સ્વતંત્ર મોટી ઇમારત થઇ તેમાં સેંકડો માણસો કામ કરે છે.

શરૂઆતમાં જેણે અનેક પ્રકારની હલકી નોકરીઓ કરેલી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હોય છે તેજ નોકરોને શી અડચણો પડે છે તે સારી રીતે જાણે છે અને આવા માણસોની નાના નોકરો સાથેની વર્તણુંક સહાનુભૂતીભરી હોય છે. તેમણે બીજા માણસોના લેખો મંગાવી માસિકમાં પ્રગટ કરવાની શરૂઆત કરી અને સ્ત્રીઓ માટે એક સ્વતંત્ર માસિક પ્રગટ કરવાનો આરંભ કર્યો. થોડા દિવસ પછી તે માસિકનો ફીઝીકલ કલ્ચર માસિકમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો. આથી આ માસિકનો ખપ વધ્યો. આરોગ્ય એ મોટું ધન છે તેનો દુરૂપયોગ કરી દુઃખી થશો નહિ, એ મુદ્દા ઉપર માસિકમાં વારંવાર લેખો પ્રગટ થવાં લાગ્યા. આરોગ્યને હાનિ કરનારા રિવાજો ઉપર પણ તેમણે ઉઘાડી રીતે ટીકા કરવાની શરૂઆત કરી.

પેટંટ દવાની જાહેરખબરો સામે તેમણે પ્રથમ ટીકા શરૂ કરી. આકર્ષક જાહેરખબરો પ્રગટ કરી નિરૂપયોગી દવાઓ વેચવાનો ધંધો તે વખતે અમેરિકામાં મોટા પ્રમાણમાં ચાલતો હતો. આ જાહેરખબરો લોકોને કેવી રીતે ફસાવે છે તેની ખુલ્લી ચર્ચા તેમણે શરૂ કરી. તેઓ એવી જાહેરાતો પોતાના માસિકમાં લેતા નહોતા એટલુંજ નહિ પણ બીજા માસિકોએ પણ એવી જાહેરખબરો પ્રગટ કરવી નહિ એવું તેમણે પ્રતિપાદન કરવા માંડયું. આથી જાહેરખબરો આપનારને તુકસાન થવા લાગ્યું અને તેમણે પૈસાની લાલચ બતાવવા માંડી, પણ તે મક્કમ રહ્યા. જ્યારે મેકફેડન એ રીતે પણ માનતો નથી એવું તેમને લાગ્યું ત્યારે તે લોકોએ આપસ–આપસમાં સંપ કરી ફીઝીકલ કલ્ચરને કોઇ પણ પ્રકારની જાહેરખબર મળે નહિ એવી ખટપટ કરી જોઇ. પણ તેનું કાંઇ પરિણામ આવ્યું નહિ અને ફીઝીકલ કલ્ચરનો ઉપયોગ લોકોમાં દિનપર દિન વધતોજ ગયો.

યુરોપિયન લોકોમાં સ્ત્રીની કમર પાતળી હોય તેમ તે સ્ત્રી વધારે સૌંદર્યવાન ગણાય છે. આવી માન્યતા હોવાથી તે વખતે ઘણી સ્ત્રીઓ કેડને જોરથી દાબી નાની દેખાય એવી કરવાને કમરપટો પહેરતી અને તે ઉપરનું શરીર પહોળું જણાય તે માટે 'કૉરસેટ' (એક જાતનું અક્કડ જાકીટ) પહેરતી; પણ એવી રીતે કેડના ભાગ ઉપર કૃત્રિમ દબાણ આવે એ આરોગ્યને નુકસાનકારક છે તેથી તેમણે ' કૉરસેટ ' પહેરવાની વિરુદ્ધ લેખો લખવા માંડ્યા અને તેના પરિણામે આજે તે રિવાજ લગભગ નાબુદ થયો છે.

તેજ પ્રમાણે સ્ત્રીઓને પણ વ્યાયામની જરૂર છે એવું તેમનું માનવું હતું અને તેથી તે વિષય માટે દરેક અંકમાં સચિત્ર માહિતી આપવાનો રિવાજ તેમણે ચાલુ રાખેલો છે.

તેજ રીતે તમાકુ અને મદ્યના ઉપયોગથી શરીરને ઘણી હાનિ થાય છે એવું તેમનું માનવું હોવાથી તે વિરુદ્ધ લોકમત બનાવવા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેમનો સતત પ્રયત્ન ચાલુ છે. મદ્યપાન કાયદાથી બંધ કરવાના કાર્યને તેઓ અનુકૂલ નથી. મદ્યના સેવનથી શરીરને નુકસાન છે એવી લોકોને ખાત્રી કરી આપી તેમને એ વ્યસનથી મુક્ત કરવા જોઇએ એવી તેમની માન્યતા છે.

લંઘન અને આહાર

ફીઝીકલ કલ્ચર માસિકના પ્રચાર સાથે મેકફેડનના નવીન ક્રાંતિકારક મંતવ્યનો પણ લોકોમાં પ્રચાર વધ્યો. પેટંટ દવાની સામે તેમણે લડત ચલાવ્યાથી ડૉક્ટરો સાથે તેમને અણબનાવ થયો. અમેરિકામાં ડૉક્ટર લોકોની એક મોટી મધ્યવર્તી સંસ્થા છે અને તેનું વજન લોકો ઉપર ઘણું છે. ડૉક્ટરોનો દરજ્જો સમાજમાં ઉત્તમ પ્રકારનો છે. તે કહે તે પ્રમાણે દરદીઓએ દવા લેવી જોઇએ! તે દવાની વિરુદ્ધ દરદી કંઇ પણ બોલી શકતો નથી. ડૉક્ટરને પરમેશ્વર માની લોકો તેની આજ્ઞા પાળે છે, એ મનોભાવના મેકફેડનની દૃષ્ટિએ ભૂલભરેલી હતી.

બર્નાર મેકફેડનનું એવું માનવું હતું કે, ઘણા ડૉક્ટરો રોગ-ચિકિત્સા બરોબર કરી શકતા નથી અને તેથી તેઓ દર્દીઓ ઉપર અનેક જાતના પ્રયોગો કરે છે. આ બાબત તેમણે લોકો આગળ મૂકી તેથી ડૉક્ટરોની મધ્યવર્તી સંસ્થા તેમની સામે થઇ. પરિણામ એ આવ્યું કે, તેમાંના એક પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર સર વિલિયમ ઓલસરે મેકફેડનના મતને ટેકો આપ્યો અને ડૉક્ટરોથી થતા દોષોનું તેણે સ્પષ્ટીકરણ કર્યું. તેમણે એવું સ્પષ્ટ જાહેર કર્યું કે, સેંકડે ૪૯ ડૉક્ટરોની ચિકિત્સા ભૂલભરેલી હોય છે.

મેકફેડનનું માનવું એવું છે કે, જો તમે શરીરને તક આપશો તો તેનામાં પોતાની સુધારણા કરવાની જે શક્તિ પરમેશ્વરે મૂકી છે તેજ તેનું સુંદર ફળ લાવશે; પણ આ વાત ડૉક્ટરોના ધંધાને માટે નુકસાનકારક છે. મેકફેડન તો સ્પષ્ટ કહે છે કે, જેમ આજના ડૉક્ટરો જૂના વખતના ડૉક્ટરોના સિદ્ધાંતોને ખોટા ઠરાવે છે, તેવીજ રીતે આજના સિદ્ધાંતોને ભવિષ્યના ડૉક્ટરો ખોટા ઠરાવશે. તેમના મત પ્રમાણે એ સ્પષ્ટ છે કે, શરીરમાંજ એવી જીવનશક્તિ છે કે તે રોગોને મટાડી શકે છે. ફક્ત તેને આપણે તક આપવી જોઇએ; તેના કાર્યમાં આપણે દખલ ન કરવી જોઇએ. બર્નાર મેકફેડનના મંતવ્યનું અહીં અધિક વિવેચન કરી શકાય એમ નથી; તેને માટે તેમણે લખેલાં સ્વતંત્ર પુસ્તકો વાંચવાની જરૂર છે.

મેકફેડનના મત પ્રમાણે રોગો સારા કરવાની શરીરમાં વિલક્ષણ શક્તિ છે. તે શક્તિ વાપરવા માટે તેને કેવી રીતે તક આપવી જોઇએ તે સંબંધમાં વિચાર કરતાં તેમણે જણાવ્યું કે, આરોગ્યની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બાબતમાં આહારનું મોટું મહત્ત્વ છે. આહાર અને લંઘન ઉપર તેનો મોટો આધાર છે. લંઘનનું મહત્ત્વ તેમણે પ્રગટ કર્યું એટલે ડૉકટરોએ તેમની વિરુદ્ધ લેખ લખવાની શરૂઆત કરી. તેમણે જણાવ્યું કે, લંઘન કરવાથી શરીરને ઘણું નુકસાન છે અને તેથી રોગ મટાડવાની શક્તિ શરીરમાં રહેતી નથી; પણ આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે, પ્રત્યક્ષ અનેક પ્રયોગો કર્યા પછી કેટલાક ડૉકટરો ધીરે ધીરે મેકફેડનના મતને મળતા જાય છે.

મેકફેડન કહે છે કે, નકામું અન્ન પચાવવામાં શરીરની શક્તિનો મોટો ભાગ ખર્ચાય છે અને તેથી રોગ મટાડવાનું કામ કરવાને શરીરમાં શક્તિ રહેતી નથી. આપણે જો ઘણા થોડા અન્નનું સેવન કરીશું તો શરીરની બાકીની શક્તિ રોગ મટાડવાના કામમાં વપરાશે. સાધારણ રીતે લોકો રોજ જેટલા પ્રમાણમાં આહાર લે છે તે કરતાં તેમના શરીરને ખરેખર ઓછા અન્નની જરૂર હોય છે. જે પદાર્થો લોકો ચાહીને ખાય છે, તે પૈકીના ઘણાખરા પચવામાં ભારે હોય છે. મેકફેડનના મંતવ્ય પ્રમાણે આરોગ્યનો મુખ્ય આધાર ખોરાક ઉપર છે. તેમનું કહેવું છે કે, વધારે ખાવું નહિ અને જે ખાવું તે પણ શરીરને અનુકૂલ હોય એવુંજ ખાવું. આથી શરીરમાં કોઇ પણ પ્રકારનો રોગ ઉત્પન્ન થઇ શકશે નહિ અને જો કદાચ શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન થાય તો ઉપવાસ કરી લેવો, એ સારામાં સારો ઉપાય છે.

ઉપર ઉપવાસથી થતા સામાન્ય ફાયદા બતાવ્યા છે, પણ તેટલાથીજ કાંઇ કામ થતું નથી. કાંઇ પણ ન ખાવું એવું લંઘનનું શાસ્ત્ર નથી. ઉપવાસ કેવી રીતે કરવો, ઉપવાસ વખતે પાણી કેટલું પીવું, ઉપવાસ પૂરો થાય એટલે કેવી રીતે સાવચેતી રાખવી જોઇએ વગેરે બાબતોનું એક મોટું શાસ્ત્ર છે. જેને ઉપવાસનો અનુભવ લેવો હોય તેમણે ઉપવાસશાસ્ત્રનાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરીને અથવા અનુભવીની સલાહને અનુસરીને તે પ્રમાણે પ્રયોગ કરવો જોઇએ. ઉપવાસની કલ્પના નવી નથી અને હાલમાં અનેક શાસ્ત્રજ્ઞોએ તેના પ્રયોગ કરી મેકફેડનના મતને ટેકો આપ્યો છે.

શિકાગોના વિશ્વવિદ્યાલયના એક પ્રૉફેસરે ૨૪ જ કલાક જીવનાર જીવડાં ઉપર ઉપવાસનો પ્રયોગ કરી જોયો. એ જીવડાંઓને બિલકુલ ખાવાનું આપવામાં આવ્યું નહિ ત્યારે એ જીવડાં ૨૪ કલાકને બદલે ૧૫ દિવસ સુધી જીવતાં રહ્યાં. દીર્ઘાયુષી થવું હોય તો તે માટે ઉપવાસ એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ ઉપાય છે. અન્ન વગર મનુષ્ય થોડા દિવસમાં મરી જાય છે એવી માન્યતા હતી, પણ તે હાલમાં ખોટી ઠરી છે. કારણ કે અનેક કેદીઓએ અન્નત્યાગનો પ્રયોગ કરી બતાવ્યો છે. મેકફેડનના અનુયાયીઓ ત્રણથી વીસ દિવસ સુધીના ઉપવાસ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરે છે છતાં તેથી તેમના શરીરને જરાએ નુકસાન થતું નથી.

શિકાગોના અનેક વિદ્યાર્થીઓએ આઠ દિવસ ઉપવાસ કરી જોયા છે. તેઓ કહે છે કે, અમે નિયમિત અભ્યાસ કરી શકીએ છીએ અને ઉપવાસથી બુદ્ધિ મંદ થવાને બદલે તીવ્ર થાય છે. મેકફેડને પોતે અનેક વખત ઉપવાસના પ્રયોગો કરી જોયા છે અને દરેક વખતે તે પ્રયોગોથી તેમના શરીરને ફાયદો થયો છે. તેમના કારખાનાના જૉનસ્ટન નામના માણસે ૨૦ દિવસમાં ૫૦૦ માઇલની મુસાફરી પગે ચાલીને કંઈ પણ અન્ન ખાધા વગર કરી બતાવી છે. એ પ્રયોગ સંબંધી હકીકત 'વ્યાયામ'ના સન ૧૯૨૬ના નવેમ્બરના અંકમાં સવિસ્તર આપવામાં આવેલી છે. મેકફેડનનું કહેવું એવું છે કે, ડૉકટરોએ આ પ્રયોગ બદલ વિચાર કરવો જોઇએ. વિચાર કર્યા વગર ગમે તેવા આક્ષેપ કરવામાં મહત્ત્વ નથી.

નેબ્રાસ્કા વિશ્વવિદ્યાલયના ડૉ૦ મારગ્યુલસે ઉપવાસ અને આહાર એ વિષય ઉપર એક પુસ્તક લખેલું છે. તેમાં ઉપવાસનું વર્ણન મેકફેડન કરતાં પણ વધારે કર્યું છે.

મેકફેડનની કલ્પના એવી છે કે, જ્યારે રોગી ઉપવાસ કરે છે ત્યારે તેના શરીરમાંનો ચરબીનો ભાગ બળી જાય છે અને તેથી લોહી શુદ્ધ થાય છે તેમજ શરીરમાં એકઠો થએલો કચરો કાઢી નાખવામાં શરીરની શક્તિ વપરાય છે. ઉપવાસમાં શરીરનું વજન હલકું થાય છે; પણ તેમાં શરીરનું સારૂં લોહી બળી જતું નથી. તેની જીભ સ્વચ્છ થાય અને તેને ફરી ખરી ભૂખ લાગે એટલે ઉપવાસ કરવાનું બંધ કરી અન્ન લેવાની ધીરે ધીરે શરૂઆત કરવાની હોય છે. ઉપવાસ બંધ કર્યા પછી ફરી ખોરાક લેવાની શરૂઆત કરવામાં ઘણી કાળજી રાખવાની જરૂર હોય છે. ગરમીના કૅન્સર જેવા ન મટી શકે એવા રોગો પણ ઉપવાસથી સારા થઇ શકે છે, એવો તેમને અનુભવ છે. અનેક પ્રકારના રોગો ઉપવાસથી સારા કરી શકાય છે, એવું જણાયું ત્યારે ડૉકટર લોકો વધારે ગુસ્સામાં આવી ગયા.

આરોગ્ય માટે દૂધનો ખોરાક ઘણો ઉત્તમ છે એવો મેકફેડનનો મત છે. દૂધમાં રોગ મટાડવા તથા શકિત આપવાનો ઉત્તમ ગુણ છે. શકિતને માટે દૂધ એ એક ઉત્તમમાં ઉત્તમ દવા છે. યોગ્ય આહાર, ઉપવાસ અને વ્યાયામ, એ સિવાય સૂર્યકિરણનો ઉપયોગ અને અનેક જાતના સ્નાનનો પણ રોગ મટાડવાના કામે ઉપયોગ થાય છે. બધા પ્રકારના વ્યાયામમાં ચાલવાનો વ્યાયામ ઘણો ઉત્તમ છે, એવો મેકફેડનનો મત છે.

આંખોની શકિત સુધારવા માટે તેમણે અનેક પ્રકારના વ્યાયામ અનુભવ કરી ગોઠવ્યા છે અને તે માટેનું તેમણે એક સ્વતંત્ર પુસ્તક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લખેલું છે. તે પુસ્તકનું ગુજરાતી ભાષાંતર 'બી. પી. માદન, સાંતાક્રૂઝ' એમણે કરેલું છે. મેકફેડને આજ સુધી અનેક પ્રકારના રોગી સારા કર્યા છે અને આરોગ્ય વિષયનાં ઘણાં પુસ્તકો પ્રગટ કરેલાં છે. તેમનું ડૉકટર લોકોને એવું કહેવું છે કે, તેમણે આ દાખલાઓ ઉપર શાસ્ત્રીય રીતે વિચાર કરવો.

લગ્ન અને બીજાં કાર્યો

મેકફેડનનાં તમામ કાર્યોનું સવિસ્તર વર્ણન કરવું લગભગ અશકય છે. તેમણે આહારવિષયનું વાઙ્મય તૈયાર કર્યું એટલું જ નહિ પણ આરોગ્યને અનુકૂળ એવા ખાવાના પદાર્થો બનાવી વેચવાની દુકાનો પણ તેમણે સ્થાપન કરી હતી. આ ધંધો તેમની દેખરેખ નીચે કરવા જેટલો તેમને અવકાશ હોત તો તે પણ ઘણો યશસ્વી થાત; પણ તે પ્રમાણે કરવાને તેમને વખત નહોતો. ફીઝીકલ કલ્ચર માસિક અને તે વિષયનું ઇતર વાઙ્મય પ્રકટ કરવામાં તેમનો ઘણો વખત રોકાતો હતો. તેમણે આરોગ્ય વિષયનાં ૨૦ પુસ્તકો પ્રગટ કર્યા પછી આરોગ્ય અને વ્યાયામ એ વિષયની સંપૂર્ણ માહિતી આપનારો જ્ઞાનકોષ પ્રગટ કર્યો. એ કોષ તૈયાર કરવામાં તેમણે અથાગ પરિશ્રમ કર્યો અને તે કામમાં કેટલાક ધંધો કરનાર ડૉક્ટરોને પણ તેમણે મદદ કરી. પ્રત્યક્ષ પ્રયોગથી મેળવેલું જ્ઞાન આ કોષમાં તેમણે સંગ્રહિત કર્યું છે. આ કોષ બારિકાઇથી વાંચી જોનારને મેકફેડનના અલૌકિક કાર્ય માટે આશ્ચર્ય અને કૌતુક લાગ્યા વિના રહેશે નહિ.

માસિકનું કામ યશસ્વી થયા પછી તે સંતોષ માનીને બેસી રહ્યા નહિ, પણ તેમણે આરોગ્ય અને વ્યાયામનું પ્રત્યક્ષ શિક્ષણ આપવા માટે વર્ગ ઉઘાડયા. એ વર્ગોમાંથી પાસ થએલાઓ કૉલેજોમાં અને સ્કૂલોમાં મેકફેડનની પદ્ધતિથી શિક્ષણ આપવાનું કામ કરે છે.

નૈસર્ગિક પદ્ધતિથી ઉપચાર કરવામાં આવે તો દવાનો ઉપયોગ કર્યા વગર રોગો મટાડી શકાય છે, એવું સાબીત કરી બતાવવા માટે તેમણે બેટલક્રીક શહેરમાં ૪૦૦ માણસો રહી શકે એવું એક સેનીટોરિયમ ખોલ્યું. એ સંસ્થામાં ઘણા ડૉકટરો પણ કામ કરે છે. એ સંસ્થામાં રોગ મટાડવા માટે દવાનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી. અહીંના અનુભવ ઉપરથી એમ જણાઇ આવ્યું કે, નૈસર્ગિક ઉપચારપદ્ધતિ ઘણી સારી છે. આ સંસ્થાને મોટું સ્વરૂપ આપવા માટે તે સંસ્થા શિકાગો શહેરમાં લઇ જવામાં આવી. 'મેકફેડન આરોગ્ય ભુવન' નામથી એ સંસ્થા આજે દુનિયામાં મોટામાં મોટી ઉત્તમ પ્રકારની સંસ્થા છે. એ સંસ્થામાં ઉપચાર કરાવવા માટે આખી દુનિયામાંથી હજારો માણસો આવે છે. આ સંસ્થાથી મેકફેડનની કીર્તિ દુનિયામાં વધારે પ્રસાર પામી. દિવસે દિવસે તેમનું કાર્યક્ષેત્ર વધારે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિસ્તૃત થવા લાગ્યું. તેને ન્યુયૉર્કથી શિકાગો વારંવાર જવું પડતું. પુસ્તકપ્રકાશનનું કાર્ય પણ ચાલુજ હતું. વ્યાખ્યાનો આપવા માટે પણ તેમણે વધારે પ્રયાસ કરવાની શરૂઆત કરી.

અત્યાર સુધી તે દુનિયામાં એકલો હતો. જે માણસને પોતાની રુચિ પ્રમાણે કામ કરવાનો અવસર મળે છે તે માણસ ખરેખર ભાગ્યશાળી છે, એવું એક ઠેકાણે કવિ કાર્લાઇલે વર્ણન કરેલું છે. તે પ્રમાણે તેમની ઉંમર ૪૫ વર્ષની થતાં સુધી તે પોતાનું કાર્ય કરવામાંજ ગુંથાઇ ગયા હતા. ઇ. સ. ૧૯૧૨ માં તેમના આયુષ્યમાં એક અદ્ભુત ક્રાંતિ થઇ. વ્યાયામવિષયક વ્યાખ્યાનો આપવા માટે તે ઇંગ્લંડમાં ફરતા હતા. સ્ત્રીઓમાં વ્યાયામનો શોખ વધે તે માટે શરીરસૌષ્ઠવ અને આરોગ્યની બાબતમાં પહેલો નંબર મેળવનાર સ્ત્રી માટે તેમણે ૧૦૦ પાઉંડનું ઇનામ જાહેર કર્યું હતું. એ હરીફાઇનો નિર્ણય કરવા માટે પાંચ માણસોની એક સમિતિ નીમવામાં આવી હતી. તેમાં એક શિલ્પકાર, એક ડૉકટર, એક શિક્ષક, એક વર્તમાનપત્રનો રિપોર્ટર અને મેકફેડન પોતે, એવા પાંચ પંચો નીમવામાં આવ્યા હતા. હરીફાઇમાં અનેક ફોટો આવ્યા હતા. તેમાંના ૨૫ ફોટો પસંદ કરી પરીક્ષા માટે પ્રત્યક્ષ કમિટિ સામે બોલાવવાનું નક્કી થયું. તે ઉમેદવારોનો આવવા-જવાનો ખર્ચ કમિટિ તરફથી આપવાનું ઠરાવવામાં આવ્યું હતું. પરીક્ષા માટે નીચે પ્રમાણે બાબતોનો વિચાર કરવાનો હતો.

ખુલ્લી હવામાં શારીરિક શ્રમ કરવાથી લોહી શુદ્ધ થઇ તેથી મોં ઉપર આવેલી લાલી, ઘાટદાર સ્નાયુઓ અને સૌંદર્ય એ બાબતો જોઇને નિર્ણય કરવાનો હતો. અશક્ત અને વ્યાયામ ન કરનારી સુંદર સ્ત્રીઓ માટે આ હરીફાઇમાં ઇનામ મેળવવાની જગ્યા નહોતી. ઉત્તમમાં ઉત્તમ શરીરસૌષ્ઠવવાળી ૨૫ સ્ત્રીઓ જ્યારે પંચોની સામે ઉભી રહી ત્યારે તેમાંથી પહેલો નંબર ચુંટી કાઢવાનું કામ પંચોને માટે પણ અઘરૂં હતું. પંચોએ ઘણી વાટાઘાટ કર્યા પછી મિસ મેરી વિલિયમ્સ નામની યુવતીને પહેલા નંબરે પસંદ કરવામાં આવી. મિસ મેરીએ આ પહેલાં મેદાની રમતોમાં અનેક બક્ષીસો મેળવી હતી. તે તરવાના કામમાં ઇગ્લંડની સ્ત્રીઓમાં પહેલા નંબરે આવી હતી. તેજ પ્રમાણે દોડવાની શરતમાં પણ તે હમેશાં પહેલો નંબર મેળવતી હતી.

આ હરીફાઇના કારણે મેકફેડન અને મિસ મેરીનો પ્રથમ પરિચય થયો અને થોડી મુદત પછી તે બન્નેનું લગ્ન થયા પછી બન્ને જણે આખા યુરોપમાં ફરી વ્યાખ્યાનો આપવાનો કાર્યક્રમ પૂરો કર્યો. પોતાના કાર્યને યોગ્ય એવી અર્ધાંગિની પ્રાપ્ત થવાથી મેકફેડનનો કાર્ય કરવાનો ઉત્સાહ દ્વિગુણિત થયો. નાનપણમાં અનેક પ્રકારની વિટંબનાઓ તેણે સહન કરી હતી તેથી તેમને લગ્ન પછી ઘણું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સુખ જણાયું. લગ્ન પછી પોતાનું કાર્યક્ષેત્ર વધારવા માટે તે બન્ને જણે ઉપક્રમ શરૂ કર્યો. ઘણા લોકો ગૃહસ્થાશ્રમમાં પ્રવેશ કર્યા પછી આરામમાં રહે છે અને પોતાનું કાર્ય છોડી દે છે તેવું તેમણે કર્યું નથી.

આરોગ્યના ખુલાસા મેળવવા માટે તેમની પાસે હજારો કાગળ આવતા હતા. તે કાગળો વાંચી જોતાં તેમાંની હકીકત સત્ય છતાં કાદંબરી કરતાં વધારે અદ્‌ભુત હતી એવું તેમને જણાઇ આવ્યું. તે ઉપરથી તેમને એક નવીન કલ્પના સૂઝી આવી. અત્યાર સુધી કાલ્પનિક કથાનકો જોડી કાઢી વાર્તાઓ લખીને પ્રગટ કરવામાં આવતી હતી તે પ્રમાણે ન કરતાં પ્રત્યક્ષ બનાવોની હકીકતો પ્રગટ કરવામાં આવે તો તેથી વાચકોને ઘણું જાણવા મળશે અને વાચકોને પણ ખરી વાર્તાઓ વાંચવામાં વધારે રસ પડશે એવું તેમને લાગ્યું. તેથી તેમણે એવી વાર્તાઓ પ્રગટ કરવા માટે 'ટ્રુ સ્ટોરીઝ' (ખરી વાર્તાઓ) એ નામનું એક સ્વતંત્ર માસિક પ્રગટ કરવાની શરૂઆત કરી. આ માસિકનો પ્રયોગ ઘણો યશસ્વી થયો. તેઓ ૧૨ માસિકો પ્રગટ કરે છે તેમાં આ માસિકનો ઉપાડ બધાથી વધારે એટલે ૨૩૦૦૦૦૦ છે!!

("વ્યાયામ" માસિકના અંકોમાંથી)

૧૦૧—બરનાર મેકફેડનનું પરોપકારી જીવન*

(લેખકઃ—રા. મણિભાઈ મોતીભાઇ પટેલ. મુ. સંખેડા)

"આપણે હાલ જાણીએ છીએ તે ઉપરથી એવા નિશ્ચય ઉપર આવી શકીએ કે, આપણા દેશના હાલના સંયોગોમાં આરોગ્યસંરક્ષણના બધા નિયમો પાળવામાં આવે તો આપણા લોકની સામાન્ય આયુષ્યમર્યાદામાં ત્રીસ વર્ષનો વધારો થાય. મોતનું પ્રમાણ અડધોઅડધ ઘટી જાય અને તેની સાથે માંદગીમાં સપડાઈ કામ કરવાને કાયમના નાલાયક થઈ પડતા લોકોની સંખ્યામાં મરણપ્રમાણ કરતાં બેવડો ઘટાડો દરવર્ષે થાય. બીજા શબ્દોમાં કહીએ

* આની આગળ લેખમાં છે તે મતલબનું આ લેખમાં પણ થોડુંક લખાણ જણાશે. પણ આવી પુનરુક્તિ દોષપ્રદ નહિ પણ ગુણપ્રદ હોઇ ભારતવર્ષમાં દેશસેવાનું જે આંદોલન ચાલ્યું છે તે જોતાં અહીંના ડૉકટરો ધર્મગુરુઓ, અને ધનિકો વગેરે પણ હવે ધનધામાદિકના તેમના લોભી પંજામાંથી દરદીઓને અને ગરીબોને મુક્ત કરશે તથા જેલોમાં જવાનો તેમનો હેતુ નામના વધારીને લોકોને પોતાના લોભી પંજામાં વધુ ફસાવવારૂપ ઠગાઇ કરવાનો નથી પણ પોતે નિર્ધન થઇને પણ સાચી લોકસેવા બજાવવાનો છે એવી સાબીતી આપશે એવી આશા છે. લી૦ ખરાબ ભિક્ષુ—અખંડાનંદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તો આ દેશની મૃત્યુસંખ્યામાં દરવર્ષે ૪૦ લાખનો ઘટાડો થાય અને રોગીઓની સંખ્યામાં ૮૦ લાખનો ઘટાડો થાય. આ આંકડા હૃદયભેદક લાગે છે; પરંતુ તે પ્રમાણમાં સિદ્ધ છે અને નિર્વિવાદ રીતે આરોગ્યરક્ષણની બાબતમાં આપણી અજ્ઞાન હાલત દેખાડી આપે છે."

—શ્રીમંત મહારાજા સયાજીરાવ ગાયકવાડ

આજે દેશમાં ચારે દિશાએ ધનવાનોના ધનનો પ્રવાહ દરદીઓને રોગમુક્ત કરવા, દવાખાનાં કાઢવા તથા સેનેટોરિયમ બંધાવવા તરફ વહી રહેલો છે. શ્રીમંતો અને મોટા મોટા અમલદારોના સ્મારકતરીકે દવાખાનાં કાઢવાની પ્રથા પડી ગઇ છે. દેશમાં સરકારી તેમજ ખાનગી વૈદ્ય–ડૉક્ટરોનાં દવાખાનાંની ખોટ નથી. ગામોગામ વૈદ્ય–ડૉક્ટરો ઉભરાઇ જાય છે, છતાં દેશમાં રોગપીડિતોની સંખ્યા ઓછી થતી નથી. ડૉક્ટરો અને દવાખાનાં વધે તેમ દરદીઓ અને મરણપ્રમાણની સંખ્યા ઓછી થવાને બદલે વધતીજ જાય છે. જ્યાં જુઓ ત્યાં લોકો માંદા ને માંદાજ. અકાળ મૃત્યુનું પ્રમાણ ઘણું મોટું, કુદરતી મરણ જેવું તો કોઇ સમજતુંજ નથી. જે કારણથી લોકો રોગપીડિત રહેતા હોય તે શોધી કાઢી તે કારણો દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો રોગીઓની સંખ્યા અને અકાળ મૃત્યુનું પ્રમાણ કેમ ઓછું ન થાય?

આપણામાં કહેવત છે કે "ઉપાય કરતાં અટકાવ ભલો." લોકો માંદા પડે એટલે તેમને દવા આપવામાં આવે. તેઓ સાજા થયા પછી તેના તેજ કારણે ફરી માંદા પડે એટલે તેમને દવા આપવામાં આવે. આવો ક્રમ ચાલ્યા કરે તેથી તો તેમની જીવનશક્તિ હણાઇ જાય છે. દરદીઓને દવા આપવાની જરૂરજ ન પડે અને તેઓ સામાન્ય દરદોના ભોગ થતા બચે અને તંદુરસ્તી સાચવી શકે એવા પ્રકારનું જ્ઞાન આપવાની જરૂર છે. અંગ્રેજીમાં ડૉક્ટર શબ્દનો અર્થ 'તંદુરસ્તીનું જ્ઞાન આપનાર' એવો થાય છે. ડૉક્ટરો એ અર્થમાં કામ કરતા હોય તો રોગપીડિત અને મરણનું પ્રમાણ કેમ ન ઘટે?

જ્ઞાન એ શક્તિ છે. જ્ઞાનવિના કદી મુક્તિ નથી. દરેક પ્રકારનાં દુઃખ–દરદોનું મૂળ અજ્ઞાનજ છે. આરોગ્યવિષયના જ્ઞાનના અભાવે અસંખ્ય લોકો અનેક પ્રકારનાં દરદોથી પીડાતા હોય છે. એમને માટે દવાખાનાં જેટલીજ જરૂર તેઓ પોતાની તંદુરસ્તી સાચવી શકે એવી કસરત, સાદો ખોરાક, ખુલ્લી હવા, શરીરરચના અને આરોગ્યદાયક રહેણીકરણી વગેરે વિષયોનું જ્ઞાન આપવાની છે. સમાજમાં એ વિષયોનું જ્ઞાન વ્યાખ્યાનો, લેખો, હસ્તપત્રિકાઓ, પ્રદર્શનો વગેરે દ્વારા આપવાની અર્થાત્ બહોળા પ્રમાણમાં જ્ઞાનપ્રચાર કરવાની અનિવાર્ય જરૂર છે. આ વિષયમાં અમેરિકામાં મિ. મેકફેડન નામના ગૃહસ્થે અથાગ પરિશ્રમ કરી લાખો લોકોને ખરી તંદુરસ્તી ભોગવતા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કર્યાં છે. તેનો હેવાલ જાણવા જેવો હોઇ અત્રે સંક્ષેપમાં આપું છું.

મિ. મેકફેડન પોતે લખે છે કે, હું સત્તર વર્ષની યુવાન વયે પાતળો, દમીએલ અને શરદીથી પીડાતો મુડદાલ છોકરો હતો. તે વખતે મને ન્યુમોનિયાની સખત અસર થઇ હતી. દવાથી દરદો મટે છે એવો મારો વિશ્વાસ જતો રહ્યો હતો; કારણ કે મારી શરીર-સંપત્તિમાં ડૉક્ટરોની દવાથી જરાએ સુધારો થયો ન હતો. ન્યુમો-નિયાને લીધે મારી છાતીમાં સખત દુખાવો રહેતો હતો. તે સમયે વિચાર કરતાં હું એવા નિશ્ચય ઉપર આવ્યો કે, મનુષ્યશરીરમાં પોતાની વ્યવસ્થા સુધારી લેવાની શક્તિ ઈશ્વરે નિર્માણ કરેલી છે તેને કામ કરવાની તક આપવી જોઇએ.

આ વખતે દરેક મનુષ્ય માને છે તેમ હું પણ માનતો કે, શરીરની શક્તિ ટકાવી રાખવા ખોરાક લેવોજ જોઇએ; હમેશના રિવાજ મુજબ કાંઇ ને કાંઇ ખોરાક હું લેતો હતો. ન્યુમોનિયાના દરદ વખતે જ્યારે મારી તબિયત વધારે બગડતી ચાલી તે વખતે મને વીજળીના ચમકારા પેઠે વિચાર આવ્યો કે, હું જે ખોરાક લઉં છું તેથી આ દરદને પોષણ મળે છે અને દરદ ચાલુજ રહે છે. જો હું ખાવાનું છોડી દઉં તો શરીરમાં જે સંરક્ષક શક્તિ રહેલી છે તેને કામ કરવાની તક મળી તે દરદને હાંકી કાઢશે.

તરતજ તે દિવસથી મેં ખાવાનું બંધ કર્યું. એટલે એક-બે દિવસમાં દરદનું જોર નરમ પડયું. ત્રીજે દિવસે તો ઘણો આરામ જણાયો અને ચોથે દિવસે ન્યુમોનિયા દૂર થયો. મંદવાડ દરમિયાન બેચેની લાગતી ત્યારે થોડી થોડી કસરત પણ કરતો હતો. તે પછી આજ સુધીના અનુભવથી મારી એવી ચોક્કસ માન્યતા છે કે, દરદ માત્ર એકજ છે અને તે અસ્વચ્છ થયેલું લોહી. ઉપવાસ કરવાથી બગડેલું લોહી સ્વચ્છ થાય છે. આપણે ખોરાકતરીકે નક્કર પદાર્થો-જ ખાઇએ છીએ, પણ તેની સાથે હવા અને પાણીની પણ તેટલીજ જરૂર છે. આપણે તેને ખોરાકતરીકે ગણતા નથી. જો ખોરાકતરીકે ગણીએ તો ખરૂં જોતાં ઉપવાસ જેવું કાંઇ રહેતું નથી. હવા અને પાણીને પચાવવા પાચનક્રિયાના અવયવોને કાંઇ મહેનત કરવી પડતી નથી. આપણે જ્યારે ઉપવાસ કરીએ છીએ, ત્યારે નક્કર ખોરાક ન ખાવાથી શરીરસંરક્ષક શક્તિને એક એવી તક આપીએ છીએ, કે જે આપણા શરીરરૂપી ઘરમાં એકઠો થયેલો કચરો કાઢી નાખે અને આ બધો કચરો કાઢી નાખવાની ક્રિયા એનું નામજ દરદનો નાશ.

મિ. મેકફેડન સત્તર વર્ષની વય સુધી દરદોથી ઘેરાયેલા અને તવાઇ ગયેલા શરીરવાળો હતો. તે પછી તેણે શરીરની ખીલવણી કરવાના અને આરોગ્ય રહેવાના કુદરતી ઉપાયો શોધવા માંડ્યા. એ વિષયમાં તેણે એટલું બધું ધ્યાન આપ્યું કે આજે તેની બરાબરી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરી શકે એવી શરીરસંપત્તિવાળા માણસો દુનિયા પર થોડાજ હશે. પોતે મજબૂત અને તંદુરસ્ત શરીરવાળો થઇને તે બેસી રહ્યો નથી. આરોગ્યસંબંધી જ્ઞાનના અભાવે દુઃખમાં સડતી જનતાને પોતે મેળવેલા અનુભવનો લાભ આપવા સારૂ ત્રીસ વર્ષથી તેણે ફીઝીકલ કલ્ચર ખાતાની સ્થાપના ન્યુયૉર્ક શહેરમાં કરેલી છે. આજે તેને એટલી બધી પ્રસિદ્ધિ મળેલી છે કે, યુરોપ-અમેરિકામાં મિ. મેકફેડન "ફાધર ઑફ ફીઝીકલ્ટોપથી" એટલે દવાવિના દરદો મટાડવાની વિદ્યાના શોધકતરીકે અંકાય છે.

મિ. મેકફેડન માને છે કે, તંદુરસ્તીની બાબતમાં સૌથી વધારે ખરાબ અસર ખોટી લોકલાજથી થઇ છે. સામાન્ય રીતે લોકોનાં શરીર ઘાટદાર આદર્શરૂપ થઇ તેઓ તંદુરસ્તીનું ખરૂં સુખ ભોગવતા થાય એ માટે સમાજમાં નીતિની છાયા નીચે ઘર કરી રહેલી ખરાબ બદીઓ સામે તેણે જોસભેર લખવા માંડયું. વળી એ વિષે જાહેર ભાષણો આપવાં શરૂ કર્યાં, દવાઓના વધી પડેલા ઉપયોગ સામે તેનો પોકાર ચાલુજ હતો. આ સર્વ કારણોથી કેટલાક સ્વાર્થ-પરાયણ લોકો પોતાના ધંધાને અંગે તેનાથી નારાજ હતા. દિનપ્રતિદિન ઘણા લોકોની ઇતરાજી તેના ઉપર થતી ગઇ. દુશ્મનોએ તેના લખવાના અર્થનો અનર્થ કરી તેની સામે કૉર્ટમાં કામ ચલાવ્યું. જડજે તેનો બચાવ સુદ્ધાં સાંભળવાની ના પાડી. તેના ઉપર મુકાયલા તહોમત "લોકોને તે આડે માર્ગે અને અનીતિના રસ્તે દોરે છે" એ બદલ તેને બે વરસની કેદ અને ૨૦૦૦ ડૉલર દંડની શિક્ષા ફરમાવી. હાઇકૉર્ટમાં અપીલ કરી તેમાં પણ તેને દાદ મળી નહિ, એટલે તેને કેદખાનામાં જવું પડયું. કેદની સજા થવાથી તેના વખાણનારાઓમાં ભારે ખળભળાટ થયો. તેમણે મિ. મેકફેડનને છોડી મૂકવામાં અમેરિકન સરકાર સામે જોસભેર ચળવળ ચલાવી. પરિણામે અમેરિકાના મહાન પ્રેસીડેન્ટને એ બાબત પોતાના હાથમાં લેવી પડી. મેકફેડનની બાબતમાં તેણે જાતે તપાસ ચલાવી તેને નિર્દોષ ઠરાવી છેવટે છોડી મૂકયો; પણ તે દરમિયાન તેને દોઢ વર્ષ કેદમાં રહેવું પડયું. કેદખાનામાં લાખો દિલાસાપત્રો એના પ્રશંસકો તરફથી મળ્યા હતા. આ બનાવ પછી 'ફીઝીકલ કલ્ચર મેગેઝીન' ઘણું પ્રસિદ્ધિમાં આવ્યું અને એના સિદ્ધાંતો તરફ બધા અમેરિકનોનું ધ્યાન ખેંચાયું.

મિ. મેકફેડનને ઇંગ્લંડની સરકારે પાર્લામેન્ટના સભાસદો સમક્ષ ફીઝીકલ કલ્ચરની બાબતમાં ભાષણો આપવા આમંત્રણ આપી તેને ઘણું માન આપ્યું હતું. આ વખતે ઇંગ્લંડથી પાછા ફરતાં અમેરિકન સરકારે તેનો જાહેર રીતે સત્કાર કર્યો અને ન્યુયૉર્કના મેયરે પણ તેની ભારે પ્રશંસા કરી માન આપ્યું. આજે અમેરિકામાં સરકારી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેમજ લશ્કરી ખાતાંઓમાં તેના સુધારા દાખલ થયા છે અને સામાન્ય પ્રજા પણ તેની શોધનો બહોળા પ્રમાણમાં લાભ લઈ રહી છે.

મિ. મેકફેડન ભાષણો આપીને કે પુસ્તકો લખીનેજ બેસી રહેલો નથી. શરીરને માફક આવે અને તંદુરસ્તી તથા શકિત વધે એવા ખોરાકો પૂરા પાડનારાં મોટાં ઉપાહારગૃહો તેણે કાઢયાં છે. ન્યુયૉર્ક શહેર જ્યાં એ ખાતાનું મુખ્ય મથક છે ત્યાં એક ડઝનથી વધારે એવાં ઉપાહારગૃહ છે. તેમાંનાં કેટલાંકમાં તો સાતસોથી હજાર માણસો એકી વખતે જમવા બેસે છે. એવાં ઉપાહારગૃહ અમેરિકાના દરેક મોટા શહેરમાં કાઢવામાં આવ્યાં છે. તે ચલાવવાને ઉભી કરવામાં આવેલી **ફીઝીકલ કલ્ચર રેસ્ટોરાં કંપની**ની થાપણ લગભગ ચાર કરોડ રૂપિયાની છે. એ ઉપાહારગૃહો કેવી ઉત્તમ રીતે ચાલે છે તે એટલા ઉપરથીજ સમજાશે કે, કંપનીના ભાગીદારોને દરવર્ષે ૩૦ થી ૩૫ ટકા સુધી વ્યાજ મળે છે. એ ગૃહોમાં ચાહ-કૉફીની તદ્દન બંધી રાખેલી છે. તેમાં માંસાહાર પણ આપવામાં આવતો નથી. ફક્ત વનસ્પતિ, ધાન્ય અને ફળમાંથી બનાવેલી વિવિધ વસ્તુઓ ત્યાં ખોરાકતરીકે આપવામાં આવે છે. અનેક લોકો તેમાં તંદુરસ્ત થવાને જાય છે.

વળી મેકફેડને શોધી કાઢેલા સિદ્ધાંતો પ્રમાણેજ રહેવા, ખાવા અને વર્તવાના નિયમોનું યથાર્થ પાલન કરે એવા લોકોનું તેણે એક સંસ્થાન વસાવ્યું છે, જેને **ફીઝીકલ કલ્ચર સીટી** એવું નામ આપેલું છે. હવે એ સંસ્થાનની નકલો બીજે ઠેકાણે થવા લાગી છે અને કુદરતી સિદ્ધાંતો પ્રમાણે જીવન ગાળવાનું સામાન્ય લોકો પણ પસંદ કરવા લાગ્યા છે. દરદીઓને માટે તેણે એક સેનેટોરિયમ કાઢેલું છે. તેને **મેકફેડન હેલ્થેટોરિયમ** એવું નામ આપેલું છે. તેમાં કોઇ પણ જાતની દવા વિના માત્ર કુદરતી ઉપચારોથી દરદીઓને સાજા કરાય છે. મોટા મોટા એમ. ડી. ડૉકટરોથી નહિ મટી શકયાં હોય તેવાં દરદોથી પીડાતા અને બધે સ્થળેથી નિરાશ થયેલા દરદીઓ હેલ્થેટોરિયમમાં સાજા કરવામાં આવ્યા છે, એવી તે ખાત્રી આપે છે. મી. સેન્ડફર્ડ બેનેટ નામનો ગૃહસ્થ ૫૦ વર્ષની ઉંમરે તદ્દન વૃદ્ધ થઇ ગયો હતો. મેકફેડનના હાથ નીચે તેણે શરીરની ખીલવણી કરી. ૭૧ વર્ષની ઉંમરે તે નવજુવાન જેવો થયો. ત્યાર પછી તેણે **"ઘડપણ, તેનાં કારણો અને તેનો અટકાવ"** એ નામનું પુસ્તક લખી આખા અમેરિકા તથા યુરોપમાં ખ્યાતિ મેળવી છે. સદર પુસ્તકના પૂંઠા ઉપરજ પોતાની ૭૧ વર્ષની વયનો ફોટો આપેલો છે અને આજે તંદુરસ્તીની બાબતમાં તે એક સત્તાધિકારીસમાન ગણાય છે. એટલા ઉપરથીજ હેલ્થેટોરિયમના કાર્યની કલ્પના વાચકો કરી લેશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ફીઝીકલ કલ્ચર ટ્રેનિંગ સ્કૂલ એટલે શરીરની ખીલવણી કરવાનું શિક્ષણ આપનારી એક મોટી શાળા તેણે કાઢેલી છે, જે હેલ્થેટોરિયમની પાસેજ છે. એ સ્કૂલમાંથી કુદરતી ઉપચારોની મદદથી દરદો મટાડનારા દવાવગરના ડૉકટરો અને સલાહકારોની મોટી સંખ્યા દરવર્ષે બહાર પડે છે. તેઓ પોતાના ગામમાં લોકોને શરીરરચના વગેરેસંબંધી જ્ઞાન આપી લોકસુખાકારી વધારવાનાં કામો કરે છે. પ્રજાને તેથી એટલો બધો ફાયદો થયો છે અને કુદરતી ઉપચારો ઉપર એટલો બધો વિશ્વાસ વધી ગયો છે કે ડૉકટરો અને દવા બનાવનારાઓના ધંધા ઉપર તેની અસર થવા માંડી છે. દવાઓના ઉદ્યોગનું એક આગેવાન અમેરિકન પત્ર "ડ્રગીસ્ટ" લખે છે કે "એ શું બીના છે કે દવાઓ તથા તે બનાવવાની ચીજોનો ખપ દિનપ્રતિદિન ઘટતો જાય છે? છેલ્લાં દશ વર્ષમાં તેની ખપત સરાસરી ૬૫ ટકા જેટલી ઘટી ગઇ છે." આ પરિણામ મિ. મેકફેડન જેવા દવાવગરના ડૉકટરોની મહેનતને આભારી છે. હિંદુસ્તાનમાં તો એથી ઉલટુંજ જોવામાં આવે છે. દરવર્ષે વૈદ્ય-ડૉકટરોનાં નવાં દવાખાનાં ઉઘડેજ જાય છે અને તેમાં દવા લેનારા દર્દીઓની મોટી સંખ્યા ઉભરાય એમાંજ સફળતા માનવામાં આવે છે. આ બાબતમાં સરકાર કંઇજ સુધારો કરી શકે એમ નથી. જો આપણા દેશમાં ધર્માદા દવાખાનાં ચલાવનારા અને નવાં ખોલનારા ધનવાનો ધારે તો નવો માર્ગ ગ્રહણ કરી શકે એમ છે; પરંતુ તેમ કરવા માટે પ્રથમ તો તેમણે નવી દુનિયાનો પ્રકાશ પોતાની આંખો પર પડવા દેવો જોઇએ.

"ફીઝીકલ કલ્ચર" એ નામનું માસિક ૩૧ વર્ષથી મિ. મેકફેડન પ્રસિદ્ધ કરે છે. તેના ગ્રાહકોની સંખ્યા પાંચલાખની છે. દુનિયા પર એની બરાબરી કરી શકે એવું એ વિષયનું એક પણ માસિક અત્યારે નથી. પોતાના ધંધામાં સહાયરૂપ થઈ પડવા માટે તે બીજાં બાર માસિકો અને ત્રણ દૈનિક પત્રો કાઢે છે. તે પૈકી 'ટ્રુ સ્ટોરી' (ખરી વાર્તા) એ નામના માસિકની ૨૩ લાખ નકલો ખપે છે. બધાં માસિકોની કુલ ગ્રાહકસંખ્યા પચાસલાખ છે. આ બધા સાહિત્યની પ્રસિદ્ધિ માટે તેણે **મેકફેડન પબ્લીકેશન** કંપની કાઢી છે. તે દુનિયામાં મોટામાં મોટી પબ્લીશીંગ કંપની છે. એક માસિકનું લવાજમ દશ રૂપિયા ગણવામાં આવે તો પચાસલાખ ગ્રાહક એટલે એકલા માસિકોના લવાજમનાજ વાર્ષિક પાંચકરોડ રૂપિયા આવે. આ ઉપજ હિંદુસ્તાનના પહેલા નંબરના રાજ્ય હૈદ્રાબાદની વાર્ષિક આવક જેટલી વડોદરા રાજ્યની બે વર્ષની કુલ આવક કરતાં પણ વધારે થવા જાય છે. આ તો એકલા બાર માસિકોના લવાજમનીજ વાત છે. એ સિવાય બીજાું સાહિત્ય પ્રગટ કરે છે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેની ઉપજ તો જુદીજ. એટલા ઉપરથી કંપની કેટલા મોટા પાયા પર કામ કરતી હશે એનો ખ્યાલ વાચકો કરી લેશે. આ ઉપરથી કોઇએ એમ ન ધારી લેવું કે, મિ૦ મેકફેડન અમેરિકામાં એક મોટો શ્રીમંત કરોડપતિ થઈ બેઠો છે. એને પોતાના આદર્શો પ્રજાસમક્ષ મૂર્તિમંત કરવા માટે નાણાંનો ઘણો ભોગ આપવો પડે છે અને આટલી બધી પ્રવૃત્તિ છતાં નાણાંની બાબતમાં તેને સંકોચ રહે છે.

મિ. મેકફેડને પોતાના જાતઅનુભવ અને શોધથી આરોગ્ય અને કુદરતી ઉપચારો વિષે ઘણાં પુસ્તકો લખ્યાં છે. એ સર્વમાં **"બિલ્ડિંગ ઑફ વાઇટલ પાવર"** ઘણું ઉત્તમ છે. એ વિષે તે પોતેજ ખાત્રી આપે છે કે "તંદુરસ્તી અને એક સુંદર ખીલવણી કરેલું શરીર, એ આખી દુનિયાની દોલત કરતાં વધારે કિંમતી છે. જેને આપણે સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી કહીએ છીએ, તે મેળવવા જેઓ ઇચ્છતા હોય તેમને માટે મારાં લખેલાં સર્વ પુસ્તકોમાં કોઇ પણ એવું નથી કે જે મારા આ પુસ્તક કરતાં ચઢીઆતું હોય." એ ઉપરાંત તેઓએ **'એનસાઈક્લોપીડિયા ઑફ ફીઝીકલ કલ્ચર'** એટલે આરોગ્ય અને કુદરતી ઉપચારોસંબંધી જ્ઞાનકોષ, એ નામનો કિંમતી ગ્રંથ લખ્યો છે. તેમાં ૩૦૦૦ પૃષ્ઠ અને ૧૨૦૦ ચિત્ર આપેલાં છે અને તેની સો રૂપિયા કિંમત છે. એની સાત આવૃત્તિઓ થયેલી છે. આટલા ભગીરથ પ્રયત્ન પછી પ્રજા એને **"ફાધર ઑફ ફીઝીકલ્ટોપથી"** ના નામથી ઓળખે તો તેમાં શું આશ્ચર્ય!

મે ૧૯૨૮ નો 'ફીઝીકલ કલ્ચર'નો અંક પ્રગટ થયો છે તેમાં બરનાર મેકફેડનનો ચાર કંપનીઓએ મળી તેમની ૬૦ વર્ષની ઉંમર છતાં રૂ. ૧૦ લાખનો વીમો ઉતાર્યો છે; એવી હકીકત પ્રગટ થઇ છે! ૪૫ વર્ષની ઉંમર પછી વીમાકંપનીઓ કોઇનો વીમો ઉતારવાનું ના પાડે છે. એમ છતાં ૬૦ વર્ષની ઉંમરે મોટી રકમનો વીમો ઉતારવાની વીમા કંપનીઓએ હિંમત કરી છે તે ઉપરથી બર્નાર મેકફેડનનું આરોગ્ય ઘણુંજ ઉત્તમ હોવું જોઇએ. વીમા કંપનીના ડૉકટરોએ તેમના શરીરની તપાસણી કરી તેમાં તેમનું આરોગ્ય ઉત્તમ પ્રકારનું છે, એવું જણાવ્યું છે. વીમો ઉતાર્યાની વાત બર્નાર મેકફેડન પોતાનાં તત્ત્વોનો વિજયસૂચવનારી સમજે છે. વ્યાયામ અને નૈસર્ગિક આહારથી મનુષ્ય પોતાનું આરોગ્ય ઉત્તમ પ્રકારનું રાખી દીર્ઘાયુષી બની શકે છે, એનો આ એક ઉત્તમ દાખલો છે.

("વ્યાયામ" ના જુલાઇ ૧૯૨૮ ના અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૦૨–આસનોથી રોગો ટાળવાનો અજબ નુસ્કો

(લેખકઃ–શ્રી. ઈશ્વરલાલ અ. મલ)

દરેક વ્યક્તિને જેટલી જરૂર ખોરાક અને હવાની છે, તેટલીજ જરૂર કસરતની છે. કસરતથી શરીર સુદૃઢ, નીરોગી, બળવાન અને તેજસ્વી બને છે. વળી શરીરને સ્ફૂર્તિ, જોમ, જુસ્સો અને ઉત્સાહ-થી ભરપૂર રાખવું હોય તો યુવાનોએ નિયમિત કસરત કર્યા સિવાય કદી રહેવું નહિ. કસરતથી શું શું ફાયદા થાય છે તેની ચર્ચા આજના જમાનામાં કરવી એ નિરર્થક છે. તેનાથી ભાગ્યેજ કોઇ પણ અજાણ હશે; પરંતુ એટલું તો કહેવું યોગ્ય થઇ પડશે કે, કસરત કરવી એટલે દરેકે દરેક વ્યકિતએ પહેલવાન બનવું એમ નહિ. શરીરને માફકસરની કસરત સૌને લેવાની એટલા માટેજ જરૂર છે એથી તેમનું શરીર વ્યાધિરહિત અને આનંદી રહે.

આસનપદ્ધાત

દંડ, બેઠક, કુસ્તી, સિંગલ બાર, ડબલ બાર વગેરે કસરતોના અનુભવ પછી આપણી આસનોની પ્રાચીન પદ્ધતિ પણ મેં મારૂં શરીર કસવામાં અજમાવી જોઇ હતી. મને અનુભવે માલમ પડયું છે કે, બધા કરતાં આસનો કરવાથી મારૂં શરીર વધારે સારૂં, તંદુ-રસ્ત અને સ્ફૂર્તિવાળું બન્યું છે. દંડ, બેઠક અને કુસ્તી કરવાથી તેમજ ક્રીકેટ રમવાથી થાક લાગે છે. કુસ્તીમાં તો સૌથી વધારે થાક લાગે છે. બપોરે ઉંઘ લીધા વિના કુસ્તી કરનારાઓને કદી ચાલતુંજ નથી, પણ આસનો કરનારાઓને જરાએ થાક લાગતો નથી; અને વધુ નવાઇની વાત તો એ છે કે, થાક ન લાગે તોપણ પરસેવો ઘણો થાય છે. ક્રીકેટમાં જેમ ફીલ્ડીંગ કરવાથી દોડવાને લીધે પગને સારી કસરત મળે છે, બોલીંગ કરવાથી હાથ તથા પગને સારી કસરત મળે છે, બેટીંગથી હાથ, પગ, કંમર તથા આંખોને 'આઇ–સેટ' થાય તોજ સારૂં રમી શકાય એટલે આંખની કસરત મળે છે; તેમ આસનો કરવાથી ગળું, હાથ, પગ, મસ્તક વગેરેને સારી કસરતો મળે છે.

સ્ત્રી–પુરુષો બંને કરી શકે.

આસનોના અભ્યાસથી શરીરની નસો ને નાડીઓ એવી શુદ્ધ થઇ જાય છે કે, સર્વે સ્નાયુઓ ઉત્તમ પ્રકારે કામ કરતા થાય છે. વળી આસનોથી ઘણા રોગો પણ દૂર થાય છે. કબજીઆત દૂર કરે છે, ઢીંચણની બિમારી (સાઇનોવ્હાઇટીસ) દૂર થાય છે, "એલોપથી" જેને માટે ડૉકટરો પાસે ઉપાયો નથી તે દૂર થાય છે, ક્ષય જેવો ભયંકર વ્યાધિ પણ કેટલીક વાર નાશ પામે છે. કેટલાક પ્રકારના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વ્યાયામથી હૃદય ઉપર દબાણ આવવાથી વ્યાયામ કરનાર નિર્બળ થાય છે, પરંતુ તેથી ઉલટું આસનો કરવાથી શરીરના સઘળા દોષો દૂર થઇ અનેક રોગો નષ્ટ થાય છે. પરિણામે ડૉક્ટરો કે વૈદ્યોનાં મોટાં બીલ ચૂકવવાં પડતાં નથી.

સ્ત્રી ને પુરુષ બંને આસનો કરી શકે છે, પરંતુ જો સ્ત્રી સગર્ભા હોય તો પહેલા ત્રણ મહિનાજ આ પ્રયોગો કરી શકે એટલોજ ફેર. જો આસનો નિયમિતપણે અને સામયિકતાથી કરવામાં આવે, ખાવાપીવામાં પણ નિયમિતતા ને સામયિકતા જાળવવામાં આવે, અને આરોગ્યતાના બીજા સિદ્ધાંતો તોડવામાં ન આવે, તો કોઇ પણ વ્યાધિ શરીરમાં પ્રવેશી શકે એ અસંભવિત છે.

આપણા યુવાનોની દશા

હાલની પરિસ્થિતિ તરફ નજર કરીએ. ઘણાએ બી. એ. ને એમ. એ. વગેરે ડીગ્રીઓ લે છે તેમનામાંના બહુજ જૂજ સશક્ત ને આરોગ્યવાન મળી આવશે. મોટો ભાગ ટુટિયાર જેવા હોય છે.

"એ સાઉન્ડ માઇન્ડ ઇન એ સાઉન્ડ બૉડી" એ સિદ્ધાંત એ લોકો ભૂલી જાય છે. શરીર સશક્ત ને સબળ હોય તોજ કેળવણી સારી લઇ શકાય; પણ ટુટિયાર જેવા યુવાનો ગ્રેજ્યુએટો અને એમ. એ. થાય તેમાં વળ્યું શું! તેઓ નથી સાધી શકતા પોતાનું, પારકાનું કે દેશનું ભલું. વળી એવાની ભાવી પ્રજા નિર્બળજ હોય એ કુદરતીજ છે; એટલે દેશ ગુલામીની સાંકળમાં વધારે અને વધારે જકડાતો જાય છે. એમાં આશ્ચર્યને ક્યાં સ્થાન છે? એક મિત્ર ગ્રેજ્યુએટ થયો અને એમ. એ. માટે અભ્યાસ કરવાનો બહુ વિચાર, પણ નસીબસંજોગે સપડાઇ પડયો ક્ષય જેવા ભયંકર વ્યાધિથી. આનું કારણ એ હતું કે, પોતાના શરીરની એણે કદી કાળજી રાખીજ નહિ. પરિણામે શરીરની નિર્બળતાએજ એની મહત્ત્વાકાંક્ષાઓને જમીનદોસ્ત બનાવી. હવામાં બાંધેલા કિલ્લાઓ ફળીભૂત ન થયા ને ન ઉઠી શકાય કે ન બેસી શકાય! એવી સ્થિતિમાં તે આવી પડયો.

એક નવાઇભર્યો કિસ્સો

એક હસવા જેવો કિસ્સો તો સુરતમાં બનેલો મને યાદ છે. રાત્રે અગીઆરેક વાગે નવાં પરણેલાં પતિપત્ની સિનેમા જોઇને પાછાં ફરતાં હતાં ત્યારે કોઇ એક મવાલી પીધેલાએ સ્ત્રીની છેડછાડ કરી. પતિ સુશિક્ષિત હતા. કાયદાકાનુનના જાણકાર હોવાથી પોતાની સ્ત્રીને બીજી બાજુ પર ખસી જવા કહ્યું. સ્ત્રી બીજી બાજુપર ગઇ એટલે પેલો મવાલી પણ એજ બાજુએ ગયો. એટલામાંજ કોઇએક ઘાંચી એ તરફથી જતો હશે તેને એવી ખીજ આવી કે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પેલા મવાલીને એક એવી થપ્પડ મારી કે પેલો મવાલી લથડતો લથડતો ગબડી ગયો. ધાંચીએ કહ્યું કે, મિસ્ટર! બૈરીને સાચવી નથી શકતા તો પરણ્યા શામાટે? ધાંચી ચાલ્યો ગયો. પેલા મિસ્ટર ફક્ત 'થેન્ક યુ' કહી શકયાજ! આ મિસ્ટર શરીરે બહુ નિર્બળ અને કોઇ મવાલી કે પઠાણુને જોતાં થરથર ધ્રૂજે એવા હતા. આ કંઇ બનાવટી વાત નથી. સુરતનાં પત્રોમાં પણ છપાઇ છે. આ આપણી શારીરિક સ્થિતિ!

ઉપર આસનો વિષે સામાન્ય માહિતી વિષે ઉલ્લેખ કર્યા પછી આસનો કેમ કરવાં તે સંબંધી હવે લખું છું.

શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન અને પશ્ચિમોત્તાનાસન વિષે હું કેટલીક બીનાઓ રજુ કરૂં છું.

શીર્ષાસન

શીર્ષાસન ઉંચા પગ અને નીચે માથું રાખીને સીધા ઉભા રહેવાથી કરી શકાય છે. માથા ઉપર ઉભા રહેવાનું હોવાથી આ આસનને શીર્ષાસન કહેવાય છે. આ આસન આરંભમાં કોઈ બીજાની મદદથી કરવાની ટેવ પાડવી. પગને મકાનની દિવાલનો ટેકો મળે એમ રાખવા અને માથા નીચે તકીઓ કે બીજી નરમ વસ્તુ રાખવી, નહિ તો માથા ઉપર બહુજ ખરાબ અસર થશે.

શરીરશુદ્ધિની જરૂર

આ આસનની સિદ્ધિ અર્થે પહેલાં ચાર પાંચ દિવસ ૧૫ થી ૩૦ સેકંડ સુધી અને પછી પોતાની શક્તિ અનુસાર વખત વધારતા જવું. આ આસનથી પગમાંનું લોહી હૃદય અને મસ્તક તરફ વહેવા માંડશે. પાંચેક મિનિટમાં પગનો રંગ ફિકકો-શ્વેત થઇ જશે ને પગમાંનું લોહી હૃદય અને મસ્તક તરફ વહેશે. શીર્ષાસન કરતી વખતે મોઢાનો અને છાતીનો રંગ અધિક લાલ થાય છે, આંખો રક્તથી ભરપૂર થાય છે. આંખો શીર્ષાસન કરતી વખતે ચારે બાજુ ફેરવવાથી (માથું ન ફરે તેની સાવચેતી રાખવી) આંખની શક્તિ વધે છે. ચશ્માં હોય તો કેટલીક વખતે ચાલ્યાં જાય છે. ટુંકામાં જેમ કાચની બાટલીને સાફ કરવા માટે તેમાં પાણી ભરીને વારંવાર તેના તળીઆ તથા મુખને નીચું કરવામાં આવે છે, તેવીજ રીતે શીર્ષાસન કરવાથી શરીરનું લોહી આખા શરીરમાં સારી રીતે પહોંચી જતું હોવાથી આખું શરીર શુદ્ધ અને આરોગ્યવાન થાય છે.

રુધિરાભિસરણ

શીર્ષાસનનો આધાર રુધિરાભિસરણના સિદ્ધાંત ઉપર છે. તેનાથી બીજી બધી કસરતોની માફક હૃદયને શ્રમ કરવો પડતો નથી. આપોઆપ આખા શરીરમાં લોહી પહોંચે છે ને બિલકુલ થાક લાગતો નથી. સફેદના કાળા વાળ કરી શકે એવી અજબ શક્તિ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ આસન ધરાવે છે. મસ્તક લટકતું ને હાથ આજુબાજુ રાખવા એ શીર્ષાસનનો બીજો એક પ્રકાર છે.

શીર્ષાસન કર્યા પછી સર્વાંગાસન નામનું આસન કરવાથી વધારે ફાયદો થાય છે. ડોકીને મચક કદાચ આવી હોય કે ડોકી તરફના કોઇ અંગની સ્થિતિમાં ફેરફાર થયો હોય તો સર્વાંગાસન કરવાથી એ બધું ઠીક થાય છે. પ્રથમ જમીન ઉપર ચત્તા સૂઇ જવું, પછી પગ ઉંચા કરીને માથાની પાછળ જમીન પર પગના અંગુઠા અડકાડો.

આ આસનથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, કબજીઆત દૂર થાય છે, બરલ અને કલેજું દોષરહિત બને છે તેમજ અજીર્ણ થતું નથી.

મોટાં પેટવાળાંઓને

કેટલાક લોકોનાં પેટ ઘણાં મોટાં થયાં હોય છે. નીચા વળતાં બહુજ દુઃખ થાય. ખાસ કરીને ભાટીઆ કોમમાં 'પેટ મોટાં હોવાનો રોગ' હોય છે. આનું કારણ પુષ્કળ ખોરાક અને કસરતનો અભાવ છે. પુષ્કળ ખોરાકથી પેટ આગળ ચરબીનો જથ્થો થયા કરે છે. આના ઉપાય માટે એક આસન છે. પ્રથમ જમીન ઉપર બેસી જવું. પછી એક પગ મુખ આગળ લાંબો કરો. હવે લાંબા કરેલા પગના પંજાને બે હાથે પકડી લો. ઘુંટણ ન ઉંચકાય તે જોવું. આ આસન પશ્ચિમોત્તાનાસનથી મશહુર છે. પહેલાં મોટા પેટવાળાને બહુજ વાર લાગે ને હરકત પડે પણ તેથી કંટાળી ન જતાં પ્રયત્નો ચાલુ રાખવાથી થોડાં વર્ષમાં અવશ્ય ફેર માલમ પડશે.

શરીરે સુખી તો સુખી સર્વ વાતે!

આરોગ્ય એટલે સ્વાથ્ય-અર્થાત્ પોતાના સ્થિતિમાં રહેવું, પોતાની શકિતથી આનંદપૂર્વક રહેવું. રોગી અવસ્થા અથવા શારીરિક નિર્બળતા મનુષ્યને પરાધીન બનાવે છે, એટલે એ એક જાતની પરતંત્રતા છે. પરતંત્રતા સઘળી રીતે દુઃખકારક છે અને સ્વતંત્રતા સઘળી રીતે આનંદ આપનારી છે. શરીર સારૂં હોય-તંદુરસ્ત હોય-આરોગ્યમય હોય, તોજ મનુષ્ય-સ્ત્રી કે પુરુષ-સ્વતંત્ર બની શકે. 'શરીરે સુખી તો સુખી સર્વ વાતે' એ તો ગુજરાતી પહેલી ચોપડીમાં શીખેલા અને આ જમાનામાં-વિજ્ઞાનવાદના જમાનમાં-સ્વતંત્રતાના જમાનામાં સ્વતંત્ર થવાનું કોને મન નહિ થાય? તો પછી શરીર સુધારવા, શરીરને જોઇતી કસરત આપવા અને શરીર પાછળ કાળજી રાખવા કોને મન નહિ થાય? અંતમાં દરેક વાંચનાર આસનો કરશે એવી શુભેચ્છા રાખી હું વિરમું છું.*

(તા. ૩-૧૦-૨૯ના "હિંદુસ્થાન"માંથી)

---

* આ લેખ લખવામાં "આસન અને આરોગ્ય"ની ચોપડીની સહાયતા થોડે ઘણે અંશે લીધેલી છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१०३–योगासनों का प्रभाव-एक सज्जन का अनुभव

(લેખકઃ–શ્રી. નવાબસિંગ)

મૈં પહિલે એક અંગ્રેજી સ્કૂલ કા વિદ્યાર્થી થા. ઉસ સમય કુસંગ સે મેરા આચરણ બહુત બિગડ ગયા થા, જિસસે શારીરિક નિર્બલતા અધિક આ ગયી થી, જૈસાકિ બહુધા આજકલ કે વિદ્યાર્થિયોં મેં પાયા જાતા હૈ. કિન્હીં કારણોં સે સ્કૂલ ત્યાગને બાદ મૈં સદા યહી વિચાર મેં બહતા થા કિ કિસી પ્રકાર યહ વ્યાધિ દૂર હો, પરંતુ લજ્જા કે કારણ કિસીસે ન કહા. શારીરિક કષ્ટ ઇતને બઢ ગયે થે, કિ અસહ્ય થે—અપચન કા રોગ, શૌચશુદ્ધિ ઠીક સે ન હોને કા રોગ, ધાતુરોગ, અન્ય ઇસી પ્રકાર કે અનેક રોગ હો ગયે થે, યહાં તક કિ યદિ એક સ્થાન પર અધિક દેર તક બૈઠા રહતા તો ખડે હોને પર ચક્કર આને લગતે થે. ઔર નેત્રાં કે સામને અંધેરા છા જાતા થા, હરવર્ષ ગ્રીષ્મ ઋતુ મેં બુખાર આ જાતા થા. વાતરોગ ભી હો ગયા થા, ઇસસે કભી કભી પૈર કી ગાંઠાં મેં દર્દ હોને લગતા થા.

ઇન ઉપરોક્ત રોગોં કે કારણ સદા યહ ભય બઢને લગા, કિ મૈં શીઘ્ર હી મૃત્યુ કો પ્રાપ્ત હોઉંગા, સંસાર મેં આ કર કુછ ન કર સકા, વ્યર્થ હી યહ મનુષ્યજીવન જાયગા. કોઇ ઐસા ઉપાય હો જિસસે શીઘ્ર ન મરૂં ઔર અધિક સમય તક જ્ઞાન લાભ કર કે અપની ઉન્નતિ કરૂં.

ઈશ્વર સબકે શુભ ઔર દૃઢ વિચારોં કો પૂર્ણ કરતા હૈ, યદિ મનુષ્ય મેં ઉસકે લિયે સચ્ચી લગન હો. ઐસા હી હુઆ. મૈં રાજસ્થાન કેસરી પત્ર મંગાવતા થા ઉસમેં એક પુસ્તક કા નામ પઢ કર મુઝે અસીમ આનંદ હુઆ. વહ પુસ્તક "મૃત્યુ કો દૂર કરને કા ઉપાય" હૈ. ઉસકે લેખ કો પઢ કર મુઝે શાંતિ મિલી ઔર નિશ્ચય હો ગયા, કિ મૈં અવશ્ય હી અપની ઉન્નતિ કરૂંગા, ક્યોંકિ ઉસમેં "આસન" કી પુસ્તક કા નામ દેખ કર મુઝે વિશેષ શાંતિ મિલી કિ ઇસકે દ્વારા અવશ્ય લાભ ઉઠાઉંગા ઔર ઐસા હી હુઆ. મૈંને 'આસન' નામ કી પુસ્તક એક મહાશય દ્વારા મંગવાઇ, ક્યોંકિ મેરી હિંમત ઘરવાલોં સે રૂપયે માંગને કી ન હોતી થી, કારણ સબ મેરે સ્કૂલ છોડને સે અપ્રસન્ન થે.

અબ મેરા આસનોં કે વ્યાયામ કા કાલ પ્રારંભ હોતા હૈ. પુસ્તક આતે હી મૈંને સભી આસનોં કા થોડા થોડા અભ્યાસ શુરુ કિયા. એક માહ કે અંદર હી પાંચ યા છઃ આસનોં કો છોડ સબ આસન કરને લગા; ઔર ભલે પ્રકાર સબ આસન ઠીક સે હો જાને સે મુઝે અતિ આનંદ હોતા થા. ઇસસે મૈંને યહ નિશ્ચય કિયા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કિ મન કી પ્રબલ ઇચ્છા સે સબ કાર્ય હો સકતે હૈં.

કેવલ એક માસ કે હી અભ્યાસ સે મેરા સ્વપ્નદોષ કા રોગ દૂર હો ગયા. કદાચિત્ અન્ય મહાશય શંકા કરેં કિ ઇતના ભારી રોગ ઇતને હી કાલ મેં દૂર હો ગયા? ઇસકા કારણ યહી હૈ કિ મેરે કો ઇચ્છા થી, કિ રોગ દૂર હો. ઇસસે પ્રબલ ઉત્સાહ કે સાથ આસન પ્રારંભ કિયે થે, જિસકા ફલ યહ હુઆ કિ વિશેષ કષ્ટ કે બિના હી સબ આસન મેં દો દો મિનિટ ઔર શીર્ષાસન પાંચ મિનિટ તક કરને લગા થા. જો આસન મૈં પ્રતિદિન કરતા થા ઔર અબ ભી પ્રતિદિન કરતા હૂં ઉનકે નામ તાડાસન, ગરુડાસન, ત્રિકોણાસન, હસ્તપાદાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, સર્વાંગાસન, ઊર્ધ્વસર્વાંગાસન, કર્ણપીડપીડનાસન, શીર્ષાસન, અંઘ્રિમૂલ આસન, પાદાંગુષ્ઠાસન, પદ્માસન, બદ્ધપદ્માસન, લોલાસન (બકાસન), મયૂરાસન, સર્પાસન, વજ્રાસન, ઊષ્ટ્રાસન ઇત્યાદિ. ઇન્હી સબ આસનોં કે ઔર સાથ પ્રાણાયામ કરને કે કારણ રોગ દૂર હુઆ.

ઇન આસનોં કે કરને સે એકદમ બદહજમી દૂર હો ગયી, શૌચશુદ્ધિ ઠીક સે હોને લગી, સ્વપ્નદોષ ભી દૂર ગયા. કભી કભી હાં, કુપથ્ય સે ધાતુસ્રાવ હો જાતા હૈ વહ ભી વર્ષ મેં દો અથવા તીન બાર. ઇસ સમય તક મુઝે દો સાલ આસન કરતે હો ગયે. મૈં કભી બિમાર નહીં પડા. શરીર મેં ઉત્સાહ ભી બઢને કા અનુભવ હુઆ, હલકાપન ભી આયા. લેકિન જૈસા મૈં શારીરિક ઉત્સાહ, સુડૌલતા ચાહતા થા વૈસા ન હુઆ. ઇસસે મૈં કુછ ચિંતિત રહતા થા. પરંતુ જબસે મૈંને આસનોં કે પશ્ચાત્ સૂર્યભેદી વ્યાયામ નં૦ ૫ પ્રારંભ કિયા તબ સે શરીર મેં વિશેષ ઉત્સાહ બઢ ગયા, જિસકો દેખ કર મૈં ચકિત હો ગયા. એક હી મહિના કે અભ્યાસ સે શરીર મેં સુડૌલતા આ ગઇ, ચેહેરે પર ચમક બઢને લગી, ચલતે સમય શરીર મેં અત્યંત હલકાપન હોને કે કારણ બડા આનંદ આતા હૈ. ઇસસે મૈંને યહ નિશ્ચય કિયા. આસનોં કે સાથ સાથ સૂર્યભેદી વ્યાયામ અત્યંત બલ કા બઢાનેવાલા હૈ જિસકી સીમા નહીં. મૈં ઇસ સમય અન્ય આસનોં કે બાદ સૂર્યભેદી વ્યાયામ નં. ૫ કરતા હૂં. ઇસસે અચ્છી પ્રકાર નિદ્રા આતી હૈ, દિનભર પ્રસન્નતા રહતી હૈ.

દો સાલ કે અભ્યાસ બાદ મેરા મન ઐસા શાંત હુઆ હૈ, કિ કામવિકાર કભી મન મેં ઉત્પન્ન નહીં હોતા. ઇસ વિષય કી બાતેં સુન કર ઘૃણા હોતી હૈ. વિષય કરને કી ઇચ્છા સ્વપ્ન મેં ભી નહીં હોતી. ઇસકા કારણ આસનોં કે બાદ સૂર્યભેદી વ્યાયામ કે પશ્ચાત્ શીર્ષાસન કરના હી હૈ. ક્યોંકિ અંત મેં શીર્ષાસન કે સમય મન બિલકુલ શાંત હો જાતા હૈ. શ્વાસ બિલકુલ બંદસી હો જાતી હૈ—અર્થાત્ બહુત દેર કે બાદ શ્વાસ લેને પડતી હૈ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સૂર્યભેદી વ્યાયામ નં૦ ૫ મૈં ૫ મિનિટ મેં ચાર કરતા હૂં. ઇસ સમય મૈં રેલવે સર્વિસ મેં હૂં. ડ્યૂટી પ્રાતઃ ૯ બજે સે ૯ બજે તક હૈ. ઇસસે મુઝે પ્રાતઃકાલ કા સમય વ્યાયામ કે લિયે મિલ જાતા હૈ. રેલવે સર્વિસ મેં રહતે હુએ ભી મુઝે કોઈ રોગ નહીં હૈ. યહ આસનોં કા હી વિચિત્ર ફલ હૈ. ઇસસે પહિલે મૈં મથુરા કે રેલવે કે કાર્ય કરતા થા, વહાં રાત્રિ ભી ડયૂટી આ પડતી થી, ઇસસે કભી કભી ઠીક સમય આસનોં કે લિયે નહીં મિલતા થા. ક્યોંકિ રાત મેં નિદ્રા ન લે પાને કે કારણ શરીર મેં ઉષ્ણતા રહતી થી, તિસ-પર ભી મૈં સાયંકાલ કો થોડાસા અભ્યાસ આસનોં કા કરતા થા, જિસકા ફલ યહ થા કિ મેરી નેત્રોં કી જ્યોતિ રાત્રિ મેં કાર્ય કરતે રહને પર ભી ન કમ હુઇ ઔર ન બિમાર હુઆ, ઔર અન્ય મેરે સાથી બાબૂ ઉસ સાલ કઇ બાર બિમાર પડે. એક બાર મુઝે કુપથ્ય કે કારણ બુખાર તીન ચાર દિન આ ગયા, પરંતુ આસનોં કે કારણ શરીર મેં ઇતની સહનશીલતા આ ગયી થી, કિ દો દિન મુઝે બુખાર કા અનુભવ ન હુઆ, ભલે પ્રકાર રેલવે કી ડયૂટી કરતા રહા.

યૂં કિ મૈં અભી પૂર્ણતઃ હૃષ્ટપુષ્ટ નહીં હુઆ કિ જિતના હોના ચાહિયે, પરંતુ પહિલે કિ અપેક્ષા શરીર કી કાંતિ ઔર બલ તથા ઉત્સાહ ઇતના બઢ ગયા હૈ કિ દિનભર પ્રસન્નતા રહતી હૈ, કિસી પ્રકાર કી થકાવટ નહીં આતી. અબ મુઝે પૂર્ણતયા નિશ્ચય હો ચુકા હૈ કિ મુઝે જીવનભર વૈદ્ય ઔર ડૉકટરોં કે દ્વાર ન ઝાંકને પડેંગે. ઇસ અસીમ ઉપકાર કે લિયે સ્વાધ્યાય મંડલ કો સહર્ષ ધન્યવાદ હૈ. પરમાત્મા કરે ઇસકી દિનોંદિન ઉન્નતિ હો.

યહાં પર દો તીન નવયુવકોં ને યહ વ્યાયામ પ્રારંભ કિયા હૈ જિસસે ઉનકો અભી હાલ મેં શારીરિક ઉત્સાહ વ મન કી પ્રસન્નતા બઢને કા અનુભવ મિલા હૈ. આપકે યહાં સે દો આસનોં કી તથા એક સૂર્યભેદી વ્યાયામ કી પુસ્તકેં ભી ઉન લોગોં ને મંગા લી હૈં. આશા હૈ કિ ઇસ વ્યાયામપદ્ધતિ કા પ્રચાર દિનોંદિન બઢતા જાવેગા.

ક્યોં આપ કૃપા કર સૂચિત કરેંગે કિ આસનોં કે પશ્ચાત્ સૂર્ય-ભેદી વ્યાયામ નં૦ ૫ કરને કે બાદ શીર્ષાસન કે પશ્ચાત્ પ્રાણાયામ કરને સે કોઇ હાનિ તો નહીં હોગી? અભીતક મુઝે ઐસા કરને મેં કોઇ હાનિ નહીં હુઇ હૈ. યહ શંકા ઇસસે હુઇ હૈ કિ આપકે સૂર્યભેદી વ્યાયામ પુસ્તક મેં સૂચિત કિયા ગયા હૈ, જો પ્રાણાયામ કા અભ્યાસ અધિક કરના ચાહતે હૈં ઉન્હેં સૂર્યભેદી વ્યાયામ ન કરના ચાહિયે! ઔર વૈદિક ધર્મ કે એક વિશેષ અંક મેં સૂચિત કિયા હૈ કિ આસનોં કે બાદ સૂર્યભેદી વ્યાયામ નં૦ ૫ તથા ઇસકે બાદ શીર્ષાસન કરને સે ઇંદ્રશક્તિ કા વિકાસ હોતા હૈ, ઔર શીર્ષાસન કે બાદ પ્રાણાયામ આવશ્યકીય હૈ. ("વૈદિક ધર્મ"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१०४–आसन–व्यायम का महत्त्व

(લેખક:-શ્રી. તારાચંદ્ર બીજ, કલાર્ક, ગીલગિત, કાશ્મીર)

આપકે પત્ર વૈદિક ધર્મ મેં યૌગિક વ્યાયામોં કે સંબંધ મેં અકસર મહાશય અપને અનુભવ પ્રકાશ કિયા કરતે હૈં યહ બહુત અચ્છી બાત હૈ, ઇસસે કઇ રોગિયોં ઔર ઇતર લોગોં કો બડા ઉત્સાહ મિલતા હૈ. મૈં ઐસે લેખોં કો બડે શૌક સે પઢતા હૂં ઔર યથાર્થ તો યહ હૈ કિ, મૈં ઐસે હી લેખોં કે લિયે ઇસ પત્ર કા ગ્રાહક બના હૂં. જબ કિસી અંક મેં ઇસ વિષય કા મૈં કોઇ લેખ નહીં પાતા, તો મુઝે યહ કહને સે ક્ષમા કી જાય, કિ મુઝે ફિર યહ પત્ર ફીકા ઔર રૂક્ષસા પ્રતીત હોતા હૈ.

મુઝે ઇસ વિષય કી ઓર કૈસે રુચિ હુઇ યદિ ઇસકા સંક્ષેપ સે કુછ વૃત્તાંત આપકે બહુમૂલ્ય પત્ર મેં દિયા જાવે તો અનુચિત ન હોગા. મેરી આયુ ઇસ સમય લગભગ ૫૦ વર્ષ કી હૈ, મુઝે અપને છુટપન કે કાલ સે આજ સે વર્ષ દો વર્ષ પૂર્વ કભી વ્યાયામ કી ઓર રુચિ નહીં રહી હૈ, કેવલ થોડા બહુત ભ્રમણ કરને કી આદત જરૂર રહી હૈ, પરંતુ વહ ભી નિયમબદ્ધ નહીં થા. મુઝે યદ્યપિ કોષ્ઠ-બદ્ધતા (કબ્જ) કી શિકાયત ન થી, પરંતુ શૌચ મેં ગડબડી રહતી થી; ભોજન પાને કે થોડી દેર પીછે શૌચ કી જરૂરત પડતી થી ઔર ઐસે હી અનિયમ સે યહ આદત જારી થી.

મૈં ઇસ બેઢંગેપન સે બહુત દિક આયા હુઆ થા. ઇસકો નિયમ મેં લાને કે લિયે હકીમોં (વૈદ્યોં) કી ભી શરણ લી ગઇ; પરંતુ કુછ ભી લાભ ન હુઆ. ઇસકે અતિરિક્ત મેરી નાસિકા કો એક ઐસા રોગ લગા રહતા થા, જિસસે કોઇ બાર સાંસ રૂક જાતા થા ઔર મુખ દ્વારા સાંસ લેના પડતા થા. યહ નાક કી બવાસીર બતલાઇ જાતી થી. લાહૌર મેં મૈંને ઇસકા ઑપરેશન ભી કરાયા; ફિર ભી ઠીક લાભ નહીં હુઆ. કઇ સાલ માયૂસી મેં ગુજર ગયે. મૈં ઇલાજ સે રૂષ્ટ હો ગયા ઔર બિમારી કો અપને હાલ પર છોડ દિયા.

પરમાત્મા કો ચૂંકિ મેરી રોગનિવૃત્તિ મંજૂર થી. મુઝે એક મહાશય સે આપકી પ્રકાશ કી હુઈ "આસન" પુસ્તક કે દેખને કા અવસર મિલ ગયા. જબ મૈંને કઇ મહાશયોં કે યૌગિક વ્યાયામ કે સંબંધ મેં અનુભવી લેખ પઢે, તો મેરી આંખેં ખુલ ગઇ ઔર મુઝે ભી યહ વ્યાયામ કરને કા શૌક પૈદા હુઆ. મૈંને સબસે પૂર્વ "શીર્ષાસન" કા અભ્યાસ કરના પસંદ કિયા, પરંતુ જોં હી દિવાર કે સહારે આસન લગાતા, મેરી નાસિકા બન્દ હો જાતી ઔર મુઝે સાંસ લેને કે લિયે આસન તોડના પડતા. કુછ દિન તક ઐસી હી અવસ્થા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રહી, પરંતુ ધીરે ધીરે સાંસ ઠેરતા ગયા ઔર અબ મૈં ૨૦-૨૫ મિનટ તક અચ્છી પ્રકાર સે શીર્ષાસન કર સકતા હૂં ઔર મેરે શરીર કી દોનોં વ્યાધિયાં દૂર હો રહી હૈં; ઔર શરીર મેં નયા બલ ઔર ઉત્સાહ અનુભવ હો રહા હૈ; ઔર વૃદ્ધાવસ્થા કે જો ચિહ્‌ન પ્રગટ હો રહે થે, ઉનકા ભી નાશ હો રહા હૈ. ઇસ લિયે મૈં આપકા અતિ ધન્યવાદ કરતા હૂં કિ ઐસી અમૂલ્ય વ્યાયામપદ્ધતિ પ્રકાશ કર કે આપને સંસાર કા બડા ભારી ઉપકાર કિયા હૈ ઔર સાથ હી પ્રાચીન વ્યાયામ કે સાધન કે ગૌરવ કો સ્થાપિત કિયા હૈ. 'વૈદિક ધર્મ' મેં વેદવ્યાખ્યા ઔર આરોગ્યસાધન તથા યોગસાધન કે અતિરિક્ત દૂસરે વિષયોં કી ભરતી નહીં હોની ચાહિયે.

("વૈદિક ધર્મ"ના એક અંકમાંથી)

૧૦૫-શીર્ષાસન

(લેખક—રા. અંબાલાલ પટેલ, કડી.)

નીચે માથું અને ઉપર પગ રાખીને ઉભા રહેવું તેને શીર્ષાસન કહે છે. શરૂઆતમાં આ આસન દિવાલ સાથે કરવાથી સહેલાઇથી થઇ શકે છે. દિવાલને અઢેલીને કરવાથી પાછળ પડી જવાની બીક રહેતી નથી. જો એક-બે મિત્રોની મદદ લઇને કરવામાં આવે તો વળી ઘણુંજ સારૂં. મદદ લઇને ફક્ત સાતજ દિવસ કરવાથી પછી પોતાની જાતેજ મદદ સિવાય કરી શકાય છે.

કહેવત છે કે "ઉતાવળે આંબા પાકે નહિ" તેમ એકદમ શીર્ષાસન કરવાનું શરૂ કરો અને પહેલેજ દિવસે અડધો કલાક કરો તો તેથી ફાયદો નહિજ થાય; પણ બહુજ નુકસાન થશે. તમે નબળા હો કે બળવાન હો, તોપણ ધીરે ધીરે અને થોડો થોડો વખત આજથી શરૂ કરો. પછી જુઓ કે, તમારૂં શરીર અને ગરદન કેવી મજબૂત બની ગઇ છે.

પહેલા બે દિવસ મિનિટ કે અડધી મિનિટ સુધી, પછીના બે દિવસ બે મિનિટ સુધી, પછીના આઠ દિવસ ત્રણજ મિનિટ સુધી, પછીના આઠ દિવસ પાંચજ મિનિટ સુધી, પછીના દશ દિવસ સાત મિનિટ સુધી અને તે પછીથી દરરોજ દશ મિનિટ કરવું. ધીરે ધીરે છ માસ સુધીમાં અડધા કલાક સુધી લઇ જવું. શાંતિથી અને થોડી મહેનતથી બહુજ લાભ થાય છે.

શીર્ષાસન સવારમાં કરવાથી બહુજ લાભ થાય છે. આસન શરૂ કર્યા પહેલાં અને પછી દરરોજ ચાર-પાંચ પ્રાણાયામ કરવાથી બહુજ ફાયદો થાય છે. શ્વાસ શાંતિથી લેવો અને ઉચ્છ્વાસ પણ શાંતિથી કરવો. શીર્ષાસન કરતી વખતે શરીરને કોઇ પણ જાતનું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સખત બંધન હોવું જોઇએ નહિ. બધી નસો અને નાડીઓમાં છૂટથી લોહી ફરી શકે માટે ફક્ત લંગોટજ પહેરવો અને તે પણ બહુ સખત પહેરવો નહિ. સવારમાં ભૂખ્યા કોઠેજ આસન કરવું.

આ આસન યથાવિધિ અને નિયમિત કરવાથી બહુજ લાભ થાય છે. જેમ શીશીમાં પાણી રેડીને ઉંધીચતી કરવાથી ધોવાઇને સાફ થાય છે, તેમ માણસનું શરીર ઉંધુંચતું થવાથી બહુજ લાભ થાય છે. આ આસન શરૂ કરતા પહેલાં તમારા પગનો રંગ જુઓ, પછીથીજ શીર્ષાસન કરવાનું શરૂ કરો. આસન કર્યા બાદ વળી પાછા તમારા પગનો રંગ જુઓ. શીર્ષાસન કર્યા પહેલાં તમારા પગનો રંગ સફેદ જણાશે. તમે જાતેજ વિચારો કે, તે શાથી સફેદ થયો ? શીર્ષાસન કરવાથી લોહી નીચે ઉતરી જાય છે. લોહીનો અભાવજ પગનો રંગ કહી આપે છે; પરંતુ જ્યારે શીર્ષાસન છોડી દેવામાં આવે છે, ત્યારે પગમાં નવા લોહીનો સંચાર થવાથી વધુ લાલાશ આપે છે. **શુદ્ધ લોહીનો સંચાર એજ આરોગ્ય.** શીર્ષાસન કરવાથી શુદ્ધ લોહીનો સંચાર થાય છે. શરીરમાં સંપૂર્ણ રીતે લોહી ફરી વળવાથી આરોગ્ય વધવાનો સંભવ છે.

માથાનું દરદ, છાતીની કમજોરી, મોંની અરુચિ, કંઠ-દોષ, ગળું પડવું તેમજ સ્વપ્નદોષ અને વીર્યદોષ વગેરે દર્દો નાશ પામે છે. મગજમાં પણ શુદ્ધ લોહી પહોંચવાથી બુદ્ધિ અને સ્મરણશક્તિ વધે છે.

લોહી માથા ઉપર ચઢાવવાથી રાત્રિદિવસ હૃદયને બહુજ કષ્ટ પડે છે, જ્યારે શીર્ષાસન કરવાથી હૃદયને આરામ મળે છે. શરીરનું સઘળું લોહી હૃદયમાં પોતાની જાતેજ આવીને એકઠું થાય છે અને શુદ્ધ થાય છે. હૃદયને આરામ મળવાથી તેની શક્તિ વધે છે અને શક્તિ વધવાથી આયુષ્ય વધે છે. એક દિવસમાં ફક્ત વધુમાં વધુ અડધો કલાકજ નિયમિત કરવું જોઇએ.

આ આસન નિયમિત અને યોગ્ય રીતિથી કરવામાં આવે તો જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થતાંની સાથેજ આહારની ઇચ્છા થાય છે. શરીર ભૂખથી સાત્ત્વિક ખોરાક મેળવે છે અને પુષ્ટિ મેળવે છે. ભૂખ અનુસાર ભોજન નહિ મળવાથી શરીર બગડે છે. શીર્ષાસનના અભ્યાસીઓએ ગાય કે ભેંસનું માખણ, ઘી, દૂધ વગેરે સાત્ત્વિક પદાર્થો લેવાથી સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે.

પાંચ વર્ષથી તે સાઠ વર્ષ સુધીની ઉંમરવાળા મનુષ્યોને આ આસનથી સારૂં પરિણામ નીપજ્યું છે. આ વાત હજારો લોકોથી અનુભવસિદ્ધ છે. સાધારણ દૃષ્ટિથી જે અનુભવ છે અને જે અહીં કહ્યા છે, તે સારા વિચારવાળા ડૉક્ટરો અને શરીર-શાસ્ત્રના છે. આશા છે કે, આ આસન દરેક વ્યાયામશાળાના બંધુઓ સિદ્ધ કરશે અને તેનો લાભ ઉઠાવશે. ("વ્યાયામ"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१०६–मेस्मेरीझम अथवा प्राण–चिकित्सा

પ્રાણ-તત્ત્વ

(લેખકઃ-ડૉ૦ દુર્ગાશંકર નાગર, સંપાદક 'કલ્પવૃક્ષ')

યેાગશાસ્ત્ર મેં પ્રસિદ્ધ પ્રાણ ઔર મેસ્મેરિઝમ, યે દોનાં એક હી તત્ત્વ હૈં, કિંતુ આજકલ મેસ્મેરિઝમ કે તત્ત્વ સમઝનેવાલે થેાડે હૈં. આજકલ કઇ ઢોંગી અપની દવાઓં કેા બેચને કે લિયે બડે-બડે શહરાં મેં કિસી લડકે કે સંમુખ વેધક દૃષ્ટિ સે દેખ કર ઉસે સુલા દેતે હૈં. ફિર ઉસે કપડે સે ઢક કર પ્રશ્ન પૂછતે હૈં ઔર દૂસરાં કે મન કી બાતેં બતલાતે હૈં. વાસ્તવ મેં વે યહ જો કુછ કરતે હૈં, સંકેતાં દ્વારા ઉસ લડકે કેા પહલે હી સિખા દિયા જાતા હૈ, ઔર પ્રશ્ન ઇસ ઢંગ સે કરતે હૈં કિ વહ લડકા પૂછનેવાલે કા આશય સમઝ જાતા હૈ. ઇસ પ્રકાર સર્વસાધારણ કેા ધેાકા દે કર ઉન્હેં ચમત્કૃત કર દેતે હૈં. ઇસી પ્રકાર કાલે પર્દે કે ઉપર કિસી બાલક કેા હવા મેં ઉપર ઉઠા દેતે હૈં; ઔર, સંદેહ દૂર કરને કે લિયે ચક્રાકાર લેાહે કા તાર ઉસકે ચારાં ઓર ઘુમા કર ઉસમેંસે ઉસકા શરીર નિકાલતે, ઔર લેાગાં કેા મેસ્મેરિઝમ કા ખેલ કહ કર ઉન્હેં ધેાકા દેતે ઔર ધન લૂટતે હૈં. ઇસી તરહ ઔર ભી કઇ પ્રકાર કી હાથ કી સફાઇ ઔર ચાલાકી સે જાદૂ કર કે મેસ્મેરિઝમ કા નામ બદનામ કરતે હૈં.

નાસ્તિક અથવા જડવાદી શેાધકેાં ને યહ સિદ્ધાંત સ્થિર કિયા હૈ કિ સજીવ વિશ્વ જડ પરમાણુઓં સે ઉત્પન્ન હુઆ હૈ. પરમાણુઓં પર ગતિ કા પ્રભાવ હેાને સે ઉષ્ણતા ઔર પ્રકાશ કા આવિર્ભાવ હેાતા હૈ. ઈસી તૈજસ તત્ત્વ સે, વિશેષ શેાધ કરને પર, કૃત્રિમ વિદ્યુત્ કા પ્રભાવ જાના ગયા ઔર ઉસીકે આધાર પર આજ ટેલીફેાન, તાર ઔર બે-તાર કે તાર કી ઉત્પત્તિ કી ગઇ હૈ, જિનસે હજારાં મીલ દૂરી પર એક મિનટ મેં વિચાર ભેજ ઔર ગ્રહણ કર સકતે હૈં. ઇસી તત્ત્વ સે વિદ્યુત્ કે સમાન હી 'મેગ્નેટિઝમ' નામક સૂક્ષ્મ તત્ત્વ ભી ખેાજ નિકાલા ગયા હૈ. ઈસી સમય રીકન વેક નામક જર્મન ચુંબક કી ખેાજ કર રહે થે. ચુંબક કે પ્રયેાગાં સે ઉન્હેં યહ વિદિત હુઆ કિ અમુક વ્યાધિ સે યા અમુક શારીરિક અથવા માનસિક સ્થિતિ મેં રહને સે યા ઔર કિસી કારણ સે મનુષ્ય ચુંબક કે એક ભાગ મેં સે અગ્નિ કેા પ્રકટ હેાતે હુએ દેખ સકતે હૈં. ચુંબક કે દેાનાં સિરે ભિન્નભિન્ન શક્તિ કે હેાતે હૈં ઔર મનુષ્ય પર ભિન્ન-ભિન્ન પ્રભાવ ડાલતે હૈં. ફિર ઉસને યહ આવિષ્કાર કિયા કિ ઇન્હીં મનુષ્યાં કેા સામાન્ય પદાર્થોં મેં સે–

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મનુષ્યોં કે હાથોં મેં સે-તેજ કા પ્રવાહ નિકલતા હુઆ દૃષ્ટિગોચર હોતા હૈ ઔર ઉસ તત્ત્વ કો, જો નિરંતર સમસ્ત પ્રાણી-પદાર્થોં મેં સે પ્રકટ હોતા રહતા હૈ, 'ઓરા' નામ સે સંબોધિત કિયા. ઇસ પ્રવાહ કો હમ છાયા કહતે હૈં.

ઇસી સમય મેસ્મર નામ કા વીએના (આસ્ટ્રિયા) કા ડૉક્ટર પેરિસ મેં આ કર રહા. યહ લગભગ ૧૭૮૦ ઇસ્વી કી બાત હૈ. ઉસને મેગ્નેટિઝમ સે બહુત-સે ચમત્કાર દિખલાએ. બહુત સે રોગિયોં પર ચુંબક કા આશ્ચર્યજનક પ્રભાવ દેખ વહ ઉસકા ખૂબ ઉપયોગ કરને લગા. વહ ભી યહી માનતા થા કિ મેગ્નેટિઝમ ચુંબક આદિ પદાર્થોં મેં હી હોતે હૈં, કિંતુ ઉસકા રૂપાંતર પ્રાણી, પદાર્થ સબ-મેં વ્યાપ્ત હૈ. ઉસને યહ સિદ્ધાંત પ્રકટ કિયા કિ મનુષ્ય મનુષ્ય કે ઉપર વિવિધ પ્રભાવ ડાલ કર રોગ મિટા સકતે હૈં. સન ૧૮૧૩ મેં મોડાલ્યૂજ કા 'મેગ્નેટિઝમ કા ઇતિહાસ' પ્રસિદ્ધ હુઆ, ઔર કાઉંટ પુસીગર નામક શોધક કો યહ માલૂમ હુઆ કિ ઇસી તત્ત્વ કે કારણ રોગી નિદ્રાવશ હો કર વિશ્વદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરતા ઔર સંદૂક મેં બંદ કિયે હુએ પદાર્થોં કો બતા સકતા હૈ. રોગ કા ક્યા કારણ હૈ, ઔર વહ કૈસે દૂર કિયા જા સકતા હૈ. ઇસ નવીન વિદ્યા કા શોધક મેસ્મર થા, અતઃ યહ મેસ્મેરિઝમ નામ સે પ્રસિદ્ધ હુઇ, ઔર ઇસકે ખૂબ પ્રયોગ હોને લગે. પ્રારંભ મેં પાદરી ઔર નાસ્તિકોં ને બડી-બડી રૂકાવટેં પૈદા કીં, કઇયોં પર અત્યાચાર ભી હુઆ, કઇયોં કો અદાલત મેં જાના પડા, કિંતુ સત્ય કા કભી વિનાશ નહીં હો સકતા. ફ્રેંચ-સરકાર ને, સન ૧૭૮૪ મેં, ઇસકા નિર્ણય કરને કે લિયે કમિશન નિયુક્ત કિયા, કિંતુ કમિશન મેં અધિકાંશ જડવાદી નાસ્તિક હોને સે ઉનહોંને ઇસ વિદ્યા કો દૂષિત બતલાયા, કિંતુ સત્ય કભી ડૂબતા નહીં. સન. ૧૮૨૬ મેં ફિર કમિશન બૈઠા. ઉસમેં યહ નિર્ણય હુઆ કિ યહ બાત સત્ય હૈ, ઔર આજ ફ્રાંસ મેં પ્રસિદ્ધ અસ્પતાલ ઇસી વિદ્યા કે આધાર પર ચલ રહા હૈ. કિંતુ ઇસ વિદ્યા કા અમેરિકા મેં અધિક પ્રચાર હુઆ. કારણ, વહાં પ્રજાસત્તાત્મક રાજ્ય હોને કે કારણ લોગોં કી શોધક દૃષ્ટિ હોને સે ઇસકે પ્રયોગ ઘર-ઘર હોને લગે.

જડવાદિયોં મેં પ્રસિદ્ધ પ્રૉફેસર વિલિયમ ક્રુકસ એલન્સ આદિ ને ઇસ વિદ્યા કા સત્યાસત્ય નિર્ણય કિયા, ઔર સ્વયં ઇસકે ભક્ત બન ગયે. અમેરિકા મેં મેંટલ હીલિંગ, ક્રિશ્ચિયન સાઇન્સ, ન્યૂ થૉટ ઇત્યાદિ રોગ-નિવારક પ્રયોગોં કા પ્રચલન પ્રાણ-વિનિમય કે આધાર પર હી હુઆ હૈ.

મેસ્મેરિઝમ-નામ કી કઇ વર્ષોં સે નિંદા હોને કે કારણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અનેકોં ને ઇસકા નામ હિપ્નોટિઝમ, એલેકિટ્રક બાયલૉજી, સાઇકો એનેલેસિસ, સાઇકોથ્રપી રખ કર ઇસકા પ્રયોગ કર રહે હૈં. આજ યોરપ, અમેરિકા, આસ્ટ્રેલિયા આદિ દેશોં મેં બડે જોરોં સે ઇસકા પ્રચાર હો રહા હૈ. અનેકોં માસિક, સાપ્તાહિક ઔર ત્રૈમાસિક પત્ર પ્રકાશિત હો રહે હૈં. નઈ-નઈ પુસ્તકોં કા ખૂબ પ્રચાર હો રહા હૈ. દિન-પ્રતિ-દિન ઇસકા સાહિત્ય બઢ રહા હૈ.

મેગ્નેટિઝમ કે વિષય મેં લિખનેવાલે કહતે હૈં કિ શરીર મેં ઉસકા સ્થાન નાડી-માત્ર મેં પાની કે સમાન રહતે હુએ સૂક્ષ્મ પદાર્થ કે સાથ હૈ. મસ્તક ઔર મેરુદંડ મેં ઇસકા મુખ્ય ભંડાર હૈ. હમારે યહાં તંત્રશાસ્ત્રોં મેં ઇસકા વિસ્તૃત વર્ણન હૈ. પ્રાણ કી સ્થિતિ શરીરમાત્ર મેં હૈ. ઉસકા મૂલ-સ્થાન લિંગ-દેહ મેં હૈ, ઇસી પ્રકાર નાડિયોં મેં કે સૂક્ષ્મ પદાર્થ મેં હૈ. મેરુદંડ મેં ઇસકા મુખ્ય ભંડાર યથાર્થ મેં હૈ, કિંતુ મસ્તક કી સંધિ કે ઉપર, બ્રહ્મરંધ્ર મેં ઇસકા મુખ્ય સ્થાન હૈ, ઔર મુખ્ય આશ્રમ હૃદય મેં હૈ. ઉસકી ગતિ દોનોં સ્થાનોં મેં સે ચલતી હૈ. દાએં ઔર બાએં નથુનોં મેં સે ઉસકા પ્રવાહ નિકલતા રહતા હૈ, જિસે સૂર્ય ઔર ચંદ્ર કહતે હૈં.

યદ્યપિ સર્વ-શરીર-વ્યાપી પ્રાણ એક હી હૈ, સ્થાનભેદ સે પાંચ સંજ્ઞા કહી હૈં. પ્રાણ કા નાડી-તંત્ર સે નિકટ વિશેષ સંબંધ હૈ.

નાડી કે વિષયોં મેં બહુત સૂક્ષ્મ વિચાર હૈ. નાડિયોં કે મુખ્ય મુખ્ય તંતુ-જાલ બંધ કર અમુક અંગ યા અમુક શકિત-સંચાલન કરતે હૈં. ઇસ પ્રકાર કે છઃ તંતુ-જાલ હૈં, જિન્હેં ચક્ર કહતે હૈં. પ્રાણ કો શરીર મેં, નાડી મેં, ચક્રોં મેં યથાર્થ રીતિ સે જાનને સે વહ સિદ્ધ હો જાતા હૈ.

મનુષ્ય જો ખાતા હૈ, પીતા હૈ, જિન-જિન પ્રાણિયોં સે, પદાર્થોં સે સંબંધ રખતા હૈ, ઔર જિન-જિન વિચારોં મેં નિમગ્ન રહતા હૈ, ઉન સબસે પ્રાણ કા સ્વરૂપ બંધતા હૈ. જડ ઔર ચેતન સબ પદાર્થોં મેં સે પ્રાણ કી છાયા નિરંતર નિકલા કરતી હૈ. ઇસ લિયે પ્રાણી-પદાર્થોં કે સમીપ રહને સે છાયા કા પ્રભાવ અવશ્ય પડતા હૈ.

પહના હુઆ કપડા, જૂઠા પાની, જૂઠા અન્ન ઔર સ્પર્શ કી હુઇ પુસ્તક, ઇન સબ પદાર્થોં કા ઉપયોગ કરનેવાલે પર ઉન પદાર્થોં કા પ્રભાવ અવશ્ય પડતા હૈ, ક્યોંકિ પહલે ઉનકા સંબંધ અન્ય વ્યકિતયોં સે રહા હૈ. અતઃ લોગ દૂસરોં કે પહને હુએ વસ્ત્ર, ઉપયોગ મેં લાઇ હુઇ વસ્તુએં ઔર ઉચ્છિષ્ટ અન્ન-જલ આદિ કભી ગ્રહણ નહીં કરતે. જો કરતે હૈં, ઉન્હેં ભી ન કરના ચાહિયે. છૂત-છાત ઔર ભક્ષ્યાભક્ષ્ય કા ભી વિચાર ઇન્હીં કારણોં પર અવલંબિત હૈ. તાંબે-પીતલ કી અપેક્ષા કાંસે કા બર્તન છાયા કો શીઘ્ર ગ્રહણ કરતા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है. और, बहुत देर तक उसे छोडता नहीं, इसी लिये स्पर्श कर लेने पर वह निकम्मा माना जाता है. ऊन, रेशम आदि के वस्त्र छाया को ग्रहण नहीं करते, इसी लिये सूत के कपडे से विशेष पवित्र मानकर विना धोए अनेकों बार उपयोग कर लिये जाते हैं. किसी मलिन शरीर और अशुद्ध विचार-वृत्तिवाले मनुष्य के स्पर्श से अपने प्राण की शुद्धता नष्ट होती है, इसी लिये स्नान करने का विधान है. जल के समान शुद्ध करनेवाला दूसरा साधन नहीं.

आजकल भी लोग खाज, खुजली या चर्म-रोगवाले से इस लिये बच कर रहते हैं कि उन्हें छूत से वह रोग न लग जाय; परंतु इससे बढ कर प्रभाव हमारे विचारों का पडता है, जो रात-दिन श्वास प्रश्वास के साथ बाहर निकला करते हैं. इस आश्चर्य-जनक बात का हमें तनिक भी अनुभव नहीं होता.

सांप-बिच्छू के विष को दूर करना, भूत-प्रेत निकालना, यह सब संकल्प-बल के ही खेल हैं. सांप या बिच्छू कोइ बुद्धिमान जीव नहीं कि मनुष्य की बात मान कर चलते हों, और यह भी नहीं हो सकता कि एक बार दंश करने से जो विष शरीर में प्रविष्ट हो जाता है, उसे वापस खींच सकें. मंत्र से जो विष उतरता है, यह भी प्राण-विनिमय का ही चमत्कार है. जिस शरीर में विष प्रविष्ट होता है, उसका प्राण-तत्त्व बिगड जाता है, अतः उसे दूर कर नीरोगी तत्त्व उसके शरीर में प्रवेश करना पडता है. शरीर का स्वाभाविक धर्म है कि वह किसी विकार को अंदर नहीं रखना चाहता, बल्कि फौरन् बाहर निकाल देने का प्रयत्न करता है. तत्त्व-विनिमय करनेवाला या मांत्रिक अपनी विनिमय करने की शुद्ध बुद्ध और ब्रह्मांड को चूर-चूर कर देने के प्रबल संकल्प के आधार पर ही सफलता प्राप्त करता है, इसी लिये अमुक साधन-संपन्न और पवित्र बुद्धिवाला व्यक्ति ही इसमें कृतकार्य हो सकता है. कोइ सांप को निंद में ला कर सुला देते हैं, अर्थात् हिप्नोटिझम कर विधायक की अनुवृत्ति कर के प्रयोग करते हैं. कोइ-कोइ अपने थूक को दंशित स्थान पर या फोडे-फुन्सी पर लगाते हैं. ये सब मेग्नेटिझम के ही प्रयोग हैं. प्राण सर्वत्र है. प्राणतत्त्व से ही सब जीव अपना निर्वाह करते हैं.

शरीर में रोगोत्पत्ति के कारण और निदान के विषय में भिन्न-भिन्न शास्त्रों की भिन्न-भिन्न संमति है. शरीर-तंत्र में किसी प्रकार का विकार उत्पन्न होने को रोग कहते हैं, और शरीर-तंत्र प्राण के अधीन है, अथवा यों कहिये कि प्राण में जिस तत्त्व का बिगाड हुआ, वही रोग है.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્થૂલદેહ મેં હી વિકાર હોતા હૈ, ઐસા નહીં. લિંગદેહ તક ઉસકા પ્રભાવ હોતા હૈ.

સ્થૂલશરીર કે રોગ સુખસાધ્ય હૈ, સૂક્ષ્મ અર્થાત્ લિંગશરીર તક પહુંચે હુએ રોગ કષ્ટ-સાધ્ય યા અસાધ્ય હોતે હૈં. રોગ કે દો ભેદ હૈં—

(૧) વ્યાધિ અર્થાત્ સ્થૂલ શરીર કે રોગ.

(૨) આધિ અર્થાત્ સૂક્ષ્મ શરીર કે રોગ.

ઔર તીસરા ઉપાધિ અર્થાત્ કોઇ અન્ય કારણ, ભૂતોન્માદ યા સાંપ-બિચ્છૂ કે જહર કે શરીર મેં પ્રવેશ હોને સે પ્રાણ કા વિકૃત હોના. પ્રાણ મેં વિકૃતિ હોને સે હી રોગ હોતા હૈ. ઇસ લિયે પ્રાણ કો સ્વાભાવિક સ્થિતિ મેં લા કર રોગ કો શાંત કરતે હૈં. ઇસ વિદ્યા કે આચાર્ય કિસી રોગ કો અસાધ્ય માન કર નહીં છોડ દેતે-ખાસ કર અસાધ્ય રોગોં પર હી વિશેષ પ્રયોગ કરતે ઔર અનેકોં બાર સફલતા પ્રાપ્ત કરતે હૈં.

આધિ મેં માનસિક રોગોં કા હી વિશેષ સમાવેશ રહતા હૈ. મન, બુદ્ધિ ઔર અંતઃકરણ કે જો વિકાર હોતે હૈં, ઉન્હેં આધિ કહતે હૈં. વ્યાધિ ઔર આધિ કે મિશ્રણ સે હી હિસ્ટીરિયા, અપસ્માર, ન્યૂરસ્થેનિયા, મજ્જા-તંતુ કી નિર્બલતા સે હોનેવાલે રોગ, પાગલપન, શૂન્યતા, નિરાશા આદિ હોતે હૈં.

બુખાર, સંધિવાત યા કિસી અવયવ કા ધીરે-ધીરે નાશ હોના, હડ્ડી ટૂટના, નાસૂર, ભગંદર, મસ્સા, વ્રણ ઔર ક્ષયરોગ યે સબ વ્યાધિ હૈં.

આધિ તથા ઉપાધિ યે સબ પ્રાણ વિનિમય સે સુસાધ્ય હૈં. નાડી-તંત્ર મેં, મજ્જા-તંતુ મેં ગડબડ પૈદા હોને સે જો બિગાડ હોતા હૈ, વહ પ્રાણવિનિમય સે નાશ હો જાતા હૈ. માનસિક વિકાર કે રોગ તથા બુખાર, સંધિવાત આદિ રોગ પ્રાણવિનિમય સે દૂર હોતે હૈં.

જિનસે શરીર કે અવયવ ક્ષીણ હો કર ક્ષય હો ગએ હૈં, વે રોગ દૂર નહીં હો સકતે. કોઇ કટા હુઆ અંગ નહીં જોડા જા સકતા, ન નષ્ટ હુઈ હડ્ડી યા અંગ આ સકતા હૈ.

વ્રણ-નાસૂર રોગ મેં પ્રાણવિનિમય સે બડી શાંતિ પહુંચતી હૈ, પર યે રોગ નિશ્ચયપૂર્વક મિટ જાયંગે ઐસા કોઈ નહીં કહ સકતા.

નિદ્રા કા ન આના, સિર દુખના, કિસી શરીર કે ભાગ મેં પીડા હોના, ચિત્ત-વિભ્રમ, બહિરાપન, તુતલાપન, માનસિક નિર્બલતા યા કિસી બુરી આદત યા કુટેવોં કા ગુલામ હો જાના આદિ શીઘ્ર મિટ જાતે હૈં.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રોગોં કા માનસોપચાર મેં નિદાન

ડૉક્ટરી વિદ્યા મેં રોગોં કે પહચાનને કે લિયે કઇ પ્રકાર કે યંત્ર ઔર કઇ રીતિયાં હૈં. અભી તક ડૉક્ટરી વિદ્યા મેં ૫૦૦૦ યા ઇસસે અધિક રોગોં કી પહચાન હુઈ હૈ, ઔર દિન–પ્રતિ–દિન નએ–નએ રોગ બઢ રહે હૈં. નવીન–નવીન શોધ ઔર ઉપાય પ્રચલિત હોને પર ભી મૃત્યુસંખ્યા અધિક વેગ સે બઢ રહી હૈ.

માનસોપચાર યાની વિચારશક્તિ દ્વારા રોગોં કે મિટાને કી વિદ્યા મેં રોગ કી પહચાન બડી સરલતા સે કી જાતી હૈ. ડૉકટરી વિદ્યા મેં જો રોગોં કે જુદે જુદે નામ દિયે હૈં, વે ખાસ રોગ નહીં હૈં, કિંતુ મુખ્ય અવયવોં મેં પીડા હોને સે જો અવસ્થા શરીર મેં ઉત્પન્ન હોતી હૈ, ઉન અવસ્થાઓં ઔર લક્ષણોં કો ભિન્ન ભિન્ન રોગોં કે નામ સે સૂચિત કિયા હૈ. ઇસ કારણ રોગોં કી સંખ્યા હજારોં હો ગઇ હૈ, ઔર ઉન રોગોં કે પહચાનને મેં ભયંકર ભૂલ હો જાતી હૈ. રોગ કી પૂરી જાંચ ઔર પરખ ન હોને સે અંધેરી કોઠરી મેં બંદૂક કી ગોલી છોડને કે સમાન પરિણામ ઉત્પન્ન હોતા હૈ. જબ ઔષધ ઠીક રુગ્ણ સ્થાન પર આક્રમણ કરતી હૈ, તબ શીઘ્ર હી ઉસકા અસર હોતા હૈ. રોગ કી પૂરી જાંચ–પડતાલ ન હોને સે દી હુઇ દવા દૂસરે અવયવોં પર ઉલટા અસર કરતી હૈ, ઔર દુઃખ–દર્દ દૂર કરને કે બજાય નવીન–નવીન દર્દ પૈદા કર દેતી હૈ.

માનસિક શક્તિ દ્વારા ઇલાજ કરનેવાલોં સે ઇસ પ્રકાર કી ભયંકર ભૂલ હોના સંભવ નહીં. માનસોપચારક હજારોં રોગોં કા ખયાલ નહીં કરતા, વહ તો સિર્ફ જીવનશક્તિ દેનેવાલે પાંચ અવયવોં—હૃદય, યકૃત (કલેજા), પાચનશક્તિ કે અવયવ, ગુરદે, મેરુદંડ ઔર રક્તસંચાર પર હી વિશેષ ધ્યાન દેતા હૈ. વહ પ્રત્યેક રોગ કે ભિન્ન ભિન્ન દર્દોં કા નામકરણ ન કર કે ઉન્હેં છાતી, પેટ ગુરદે યા રક્તવિકાર કે રોગ કે નામ સે પહચાનતા ઔર ઉસી અવયવ કો ઠીક કરને કા પ્રયત્ન કરતા હૈ. વહ પ્રાકૃતિક ચૈતન્ય અથવા આત્મિક શક્તિ ઔર ઇચ્છાશક્તિ દ્વારા રોગી સ્થાન પર, જહાં પર ચૈતન્યશક્તિ મંદ હો ગઈ હૈ, અપના પ્રભાવ ડાલતા ઔર, મંદ શક્તિ કો પુનઃ સંજીવન પ્રદાન કર કે સદા કે લિયે ઉસ રોગ કી જડ ઉખાડ ફેંકતા હૈ.

ડૉકટર લોગ અભી તક યહ માનતે હૈં કિ જ્ઞાનતંતુઓં કા વિચારશક્તિ કે સાથ સંબંધ હૈ, ઇસ લિયે જ્ઞાનતંતુઓં કે રોગ—સ્નાયવિક રોગ—અવશ્ય દૂર હો જાતે હૈં, કિંતુ શરીર કે અવયવોં કે રોગોં—જૈસે ફેફડે કી વ્યાધિ ઔર ક્ષય અથવા કિસી મુખ્ય અવયવ કે બિગાડ—કો વિચારશક્તિ દ્વારા દૂર કરના અસંભવ હૈ. મનસ્તત્ત્વ કો ડૉકટરી વિદ્યા ને સ્વીકાર નહીં કિયા હૈ. જો ભી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રસિદ્ધ પ્રસિદ્ધ ડૉકટર હૈં, વે અપની સ્વતંત્ર સંમતિ પ્રકટ કરતે હૈં કિ મનઃશકિત કા અવશ્ય પ્રભાવ પડતા હૈ.

બુદ્ધિબલ નસોં પર, રકતસંચાર પર પ્રભાવ ડાલતા હૈ. મનોવિકારોં કા શારીરિક અવયવોં પર તથા પાચન કરનેવાલી ઔર પ્રવાહી પદાર્થ ઉત્પન્ન કરનેવાલી ગાંઠોં પર પ્રભાવ પડતા હૈ. ઔર ઇચ્છાશકિત સ્નાયુઓં પર અસર કરતી હૈ. ઇસ લિયે બારીકી સે જાંચ કરને પર જ્ઞાનતંતુઓં કે રોગ ઔર અવયવોં કે રોગોં મેં વિચારશકિત કા વિશેષ પ્રભાવ હૈ. શરીર મેં કોઇ ઐસા ભાગ નહીં, જહાં જ્ઞાનતંતુ ન હોં. જહાં જ્ઞાનતંતુ ઉપસ્થિત હૈં, વહાં વિચારશકિત કા પ્રવાહ જીવનશકિત કો લે જા સકતા હૈ. ઇસ પ્રકાર જ્ઞાનતંતુઓં તથા અવયવોં કે રોગ દૂર હો સકતે હૈં.

ઇસ પ્રકાર મેંટલ હીલર (માનસોપચારક) સિદ્ધાંત સે યહ માનતા ઔર જાનતા હૈ કિ ઉસમેં રોગ કો દૂર કરને કા અટૂટ આત્મવિશ્વાસ હૈ.

મનુષ્ય કે અંદર એક ઐસી છિપી હુઇ શકિત હૈ, જિસે પ્રાણ-શકિત કહતે હૈં. ઇસ શક્તિ કો અંગરેજી મેં મેગ્નેટિઝમ કહતે હૈં. પ્રાણ કો આકર્ષણ કર કે શરીર મેં સંચય કરને કે નિયમ અધ્યાત્મ-શિક્ષા-પદ્ધતિ મેં બતલાએ ગએ હૈં. ઉસસે તુમ ઇસ યોગ્ય હો જાતે હો કિ દૂસરે મેં ઇસ શકિત કો પ્રવાહિત કર સકતે હો. ઇસ શકિત કો જો એક મનુષ્ય કે શરીર મેં સે નિકલ કર દૂસરે મનુષ્ય કે શરીર મેં પ્રવેશ કરતી હૈ, ચુંબક શકિત કહતે હૈં. રોગનિવારણ મેં ઇસકા ઉપયોગ હોતા હૈ. ઇસ ચિકિત્સા કો પ્રાણચિકિત્સા કહતે હૈ.

ઇસ ઉપચાર સે યદિ તુમ પૂર્ણ સફલ હોના ચાહતે હો, તો તુમમેં પૂર્ણ આત્મવિશ્વાસ હોના ચાહિયે. તુમ્હારા જીવન શુદ્ધ હો, ઔર તુમ્હારી આંતરિક ઇચ્છા નિઃસ્વાર્થ ભાવ સે પરોપકાર કરને કી હોની ચાહિયે. તુમ્હારા રહન સહન બિલકુલ સાદા હો, ઔર કિસી પ્રકાર કા તુમ્હેં ગર્વ ન હો. તુમ્હારા ચિત્ત સદા પ્રસન્ન હો, ઔર દૂસરોં કે સભ્ય ભાવોં કા નિરીક્ષણ કરને કી તુમમેં શકિત હો. તુમ્હારે નાખૂન બિલકુલ સ્વચ્છ હોને ચાહિયે જિસસે ઈસ શકિત કે નિકલને મેં કોઇ રોક-ટોક ન હો. પ્રાણશકિત દ્વારા પ્રત્યેક ચિકિત્સા મેં પ્રાણવ્યય હોતા હૈ. યહ પ્રાણ હમારે શરીર મેં સાધારણ નિયમ સે ભી અધિક હોના ચાહિયે. ઇસ લિયે હમ આગે પ્રાણાકર્ષણ કરને કી એક ક્રિયા બતલાએંગે, જિસકે અભ્યાસ સે તુમ્હેં એક સપ્તાહ કે અંદર નવીન જીવનસંચાર દૃષ્ટિગોચર હોગા. ઇસ ક્રિયા કો સર્વદા કરતે રહો.

પ્રાણવિનિમય

સ્વસ્થ દશા મેં મનુષ્ય સદૈવ અપને શરીર સે શક્તિ કે કણોં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કો ફેંકતા હૈ, જો દૂસરે મનુષ્યોં કે શરીર મેં પ્રવિષ્ટ હો કર શુષ્ક હો જાતે હૈં. પ્રાણ કી લહરેં મનુષ્ય કી ઇચ્છા કે અધીન હૈં. વહ જહાં ચાહે, વહાં ઉસકે પ્રવાહ કો ભેજ સકતા હૈ. કિસી રોગી કી તિલ્લી ઠીક તરહ કામ ન કરતી હોં યા ખરાબ હો યા વહ નિર્બલ ઔર અશક્ત હો, ઐસે મનુષ્યોં કો પ્રાણચિકિત્સા સે અસીમ લાભ પહુંચ સકતા હૈ. પ્રાણશક્તિ કે સંચાલન મેં રૂકાવટ સે યા અવ્ય-વસ્થા સે યે વિકાર હોતે હૈં, અતઃ ઉપચારક રોગી કે શરીર-યંત્ર મેં પર્યાપ્ત પ્રાણશક્તિ કા પ્રવાહ સંચાલન કર કે શરીર કો ઐસા સ્વસ્થ કર દેતા હૈ કિ ઉસકા શરીર હી સ્વયં અપની મશીનરી કો ઠીક રખને કે લિયે પ્રાણ ઉત્પન્ન કરને લગ જાતા હૈ.

ઇસ તરહ નિર્બલ-અશક્તોં કા ઇલાજ કિયા જાતા હૈ. શરીર કે સાથ નિકટતમ સંબંધ સે જાન બૂઝ કર યા અનજાને, સ્વયં અથવા ઇચ્છાશક્તિ કે પ્રયત્ન સે લાભ પહુંચાયા જા સકતા હૈ. શરીર મેં ખૂબ શક્તિ ફેંક કર યા રુગ્ણ ભાગ મેં શક્તિ સંચા-લિત કરને પર બહુતસી બિમારિયાં ઠીક હો જાતી હૈં. સબ જ્ઞાન-તંતુઓં કી નિર્બલતા કી બિમારિયાં પ્રાણમય શરીર મેં ગડબડ હો જાને સે હોતી હૈં. પાચનયંત્રોં કી ખરાબી ઔર નિદ્રાનાશ રોગ ભી ઇસીકે કારણ હોતે હૈં. મસ્તિષ્ક કી પીડા રક્ત કે મસ્તિષ્ક મેં જમા હોને સે યા મેગ્નેટિઝમ કે એકત્ર હોને સે હોતી હૈ. એક પ્રબલ પ્રાણ કી ધારા મસ્તિષ્ક મેં પ્રવાહિત કરને સે વહ રક્ત વહાં સે હટ જાયગા, ઔર દર્દ બંદ હો જાયગા. યે તરીકે સાધારણ હૈં.

જિન લોગોં કો શારીરશાસ્ત્ર કા પૂર્ણ જ્ઞાન હો, ઉન્હેં રુગ્ણ અવયવ કા પૂર્ણ માનચિત્ર બના કર ફિર ઉસે પૂર્ણ સ્વસ્થ દશા મેં દેખને કા પ્રયત્ન કરના ચાહિયે. દૃઢ વિચાર આકાશતત્ત્વ કો ઇચ્છિત કલ્પના કી મૂર્તિ રચ દેગા, જિસસે પ્રકૃતિ કો નએ તંતુઓં કે બનાને મેં સહાયતા મિલેગી.

દૂસરા તરીકા માનસિક તત્ત્વ મેં, મન મેં અવયવ કો ઉત્પન્ન કરના, તબ વાસનાતત્ત્વ મેં રચના કરના ઔર ફિર ઇથરતત્ત્વ મેં પ્રાણમય શરીર કો આવૃત કરના ઔર ફિર વાયવ્ય, દ્રવ ઔર ઠોસ પદાર્થોં કી સૃષ્ટિ કર સ્થૂલ શરીર મેં જો કમી હો, ઉસે બાહર સે લા કર પૂર્ણ કરના હૈ.

પાસ યા માર્જન દેને મેં સાવધાની

પ્રત્યેક પાસ યા માર્જન કરને કે બાદ આકાશતત્ત્વ (ઇથરિક મૈટર), જો ઉસને રોગી કે શરીર સે બાહર નિકાલા હૈ, પૂર્ણ તરહ સે ફેંક દેના ચાહિયે. ઐસા ન હો કિ વહ ઉંગલિયોં મેં રહ જાય, ઔર શરીર મેં પ્રવિષ્ટ હો જાય. ઐસા હોને સે ઉસે (પ્રયોક્તા કો)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભી વહી શિકાયત હો જાયગી, જો પહલે બિમાર કો થી. ઐસી બહુતસી ઘટનાએં હો ગઇ હૈં, જૈસે કભી કિસી બિમાર કે દાંત કા દર્દ દૂર કિયા, યા ઘુટને કી પીડા શાંત કી, ઉસી સમય ઇલાજ કરનેવાલે કો અપને દાંતોં યા ઘુટને મેં પીડા જ્ઞાત હોને લગતી હૈ. કુછ રોગોં કી ચિકિત્સા મેં, જહાં બાર-બાર ઇલાજ કિયા ગયા હો, યદિ ઉપચારક રોગી કે શરીરમેં સે નિકાલે ગયે માદ્દે યા દૂષિત પદાર્થ કો ફેંકને મેં લાપરવાહી કરે, તો વહ સ્વયં બહુત બિમાર હો જાયગા, ઔર સદૈવ પીડા ભોગતા રહેગા.

એમ० પી० સિનેટ સાહબ એક વિચિત્ર કેસ કા ઉદાહરણ દેતે હૈં કિ એક સ્ત્રી, જો પુરાને ભયંકર રયુમેટિઝમ (વાત-વ્યાધિ)રોગ સે પ્રાણચિકિત્સા દ્વારા મુક્ત હો ગઇ થી, ઉપચારક કે દેશ સે ભિન્ન અપને દેશ (યોરપ) ચલી ગઇ. ચાર વર્ષ બાદ ઉપચારક કા દેહાંત હુઆ, ઔર ઉસી સમય સે ઉસ સ્ત્રી કો વહી પુરાના રોગ પુનઃ ખડા હો ગયા, ઔર ઉસી તરહ સતાને લગા. ઇસ ઘટના કે અધ્યયન સે યહ પતા લગતા હૈ કિ દૂષિત મેગ્નેટિઝમ કા, જો મેસ્મેરાઇઝર ને રોગી મેં સે ખીંચા થા, નાશ નહીં હુઆ થા, ઔર વહ મેસ્મેરાઇઝર કે તેજોવલય (ઔરા) કે આસપાસ રહા કરતા થા. જબ ઉસકી મૃત્યુ હો ગઇ, તો તુરંત અપને સ્થાન પર વાપસ આ ગયા. ઇસિ લિયે પાસ કરતે સમય નીચે કી તરફ કુછ દૂર અપને હાથોં કો ઝિડક દેના ચાહિયે યા એક પાની કા બર્તન રખવા કર પાની મેં રોગી કે શરીર સે નિકાલા હુઆ માદ્દા ઝટકે સે ઢાલ દેના ચાહિયે. ફિર પાની કો ધૂપ મેં ફેંક દેના ચાહિયે, જિસસે ઇલાજ કરનેવાલે કે પાસ પડોસ યા ઇર્દ-ગિર્દ ન રહે.

પાસ કરતે સમય કપડે જહાં તક હો સકે, કમ હોને ચાહિયે; રેશમ કે વસ્ત્ર ભૂલ કર ભી ન હો. બહુતસી પાગલપને કી બિમારિયાં ઇથરિક બ્રેન યાની પ્રાણમય શરીર કે મસ્તિષ્ક મેં વિકાર હોને સે હોતી હૈં. વે ઇસ મેગ્નેટિક ટ્રીટમેંટ સે ઠીક હો જાતી હૈ. જિસસે સ્થૂલ શરીર કી આરોગ્યતા કી વૃદ્ધિ હો, ઉસકા પ્રભાવ મનોમય કોષ, વિજ્ઞાનમય એવં આનંદમય શરીર પર ભી હોતા હૈ. જિસ તરહ બેકામ માંસપેશિયાં સિકુડ જાતી હૈં, ઔર વહાં રક્ત જમા હો જાતા હૈ, ઉસી તરહ પ્રાણમય શરીર મેં જરાસી ભી ખરાબી હોને સે રોગ કે કીટાણુ શીઘ્રતા સે આક્રમણ કર લેતે હૈં. ઇસી પ્રકાર માનસિક શરીર વ વાસનાશરીર મેં ભી વ્યાધિયાં ખડી હોને સે શરીર મેં રોગ માલૂમ હોને લગતા હૈ. જો મનુષ્ય અપને વાસનાશરીર કો ઢીલ દેતા ઔર જરા-જરાસી બાતોં મેં ચિઢ જાતા હૈ, ઉદ્વિગ્ન હો જાતા હૈ, થોડીસી તકલીફ યા ચિંતા સે ઘબરા ઉઠતા હૈ, બેચૈન હો જાતા હૈ, ઉસસે દૂસરે મનુષ્યોં પર હી પ્રભાવ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નહીં હોતા, કિંતુ પ્રાણમય શરીર દ્વારા શરીર પર બડા આઘાત પહુંચતા હૈ, ઔર બહુતસી સ્નાયવિક બિમારિયાં હો જાતી હૈં.

અનાવશ્યક ચિંતા એવં ઉદ્વિગ્નતા સે જ્ઞાનતંતુ સંબંધી રોગ ઉત્પન્ન હોતે હૈં. યદિ રોગી અપને કો મૌન ઔર શાંત રખ સકે, તો શીઘ્ર વે રોગ દૂર હો સકતે હૈં.

મેસ્મેરિઝ્મ

હિપ્નોટિઝમ ઔર મેસ્મેરિઝમ મેં ભેદ—હિપ્નોટિઝમ ગ્રીકભાષા કે હિપ્નાસ શબ્દ સે બના હૈ, જિસકા અર્થ નિદ્રા હૈ; ઔર આજકલ ઇસકા વ્યવહાર કિસી કો નિદ્રિત અવસ્થા મેં લાને કે લિયે કિયા જાતા હૈ. આંખોં કો થોડાસા થકાને સે યા જ્ઞાનતંતુઓં મેં શૂન્યતા લાને સે નિદ્રાવસ્થા ઉત્પન્ન હો જાતી હૈ. ઇસસે શરીર કો વિશ્રામ મિલતા ઔર ઉસકા દર્દ દૂર હો જાતા હૈ. યહ સ્વયંભૂ ચિકિત્સા હૈ. વિધાયક કી ઇચ્છા કે અધીન વિધેય ઇસ અવસ્થા મેં હો જાતા હૈ, ઔર ઉસકે આજ્ઞાનુસાર કાર્ય કરને લગતા હૈ.

મેસ્મેરિઝમ કા સિદ્ધાંત ઇસસે બિલકુલ ભિન્ન હૈ. ઈસ શબ્દ કી ઉત્પત્તિ ફ્રેડરિક મેસ્મર કે નામ સે હુઇ હૈ. ૧૭૩૪–૧૮૧૫ મેં વહ વિયેના (આસ્ટ્રિયા) મેં પ્રસિદ્ધ ડૉકટર થા. ઉસને અઠારહવીં શતાબ્દી કે અંત મેં યહ ખોજ કી કિ મનુષ્ય કે હાથોં કે પોરવોં મેં સે એક પ્રવાહ નિકલતા હૈ, જિસસે રોગ દૂર હોતે હૈં. ઉસને ઇસ તત્ત્વ કા નામ એનીમલ મેગ્નેટિઝમ રકખા.

મેસ્મેરિઝમ કા તત્ત્વ યહ હૈ કિ વિધાયક રોગી કે શરીરમેંસે ઉસકે રુગ્ણ પ્રાણતત્ત્વ કો નિકાલ દેતા ઔર અપને સ્વસ્થ પ્રાણતત્ત્વ કો પ્રવિષ્ટ કરતે હુએ ઉસેં ચંગા કરતા હૈ. ઇસકા સ્વાભાવિક પ્રભાવ યહ હોતા હૈ કિ રોગી કે રુગ્ણ અવયવ મેં શૂન્યતા આ જાતી હૈ. સ્પર્શ કી શક્તિ કા સંબંધ વાસનાશરીર કે ચક્રોં સે હૈ, ઔર વહ ભી પ્રાણમય શરીર કે આકાશતત્ત્વ સે. જબ પ્રાણતત્ત્વ (ઇથરિક મૈટર) હટા દિયા જાતા હૈ, તો સ્થૂલ ઔર વાસનાશરીર કા સંબંધ ટૂટ જાતા હૈ, ઔર ઇસસે ઉસે ચેતનતા માલૂમ નહીં હોતી. ઈસ પ્રાણતત્ત્વ કો રૂગ્ણ ભાગ સે હટાને સે રકતસંચાર મેં કોઇ બાધા ઉત્પન્ન નહીં હોતી. ઔર, શરીર કા ભાગ ગર્મ હી બના રહતા હૈ. ઇસ પ્રકાર રોગી કી ભુજા, ટાંગ આદિ કે કિસી ભાગ કે પ્રાણુતત્ત્વ કો હટા કર ઑપરેશન કિયે જા સકતે હૈં. રોગી કો અપને મસ્તિષ્ક મેં પુરા ભાન રહેગા. ઇસ મેસ્મેરિઝમ કે પ્રભાવ મેં ડૉકટર એસ૦ ડેલ પ્રેસીડેંસી સર્જન ને (૧૮૪૨ ઇ૦ મેં)બડે ઔર છોટે કઇ ઑપરેશન કિયે હૈં. ડૉ૦ ઇલિરસન ને લંડન મેં ભી કઇ ઑપરેશન કિયે થે, જબ કલોરોફાર્મ કા આવિષ્કાર નહીં હુઆ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

થા. યદિ ઠીક તરહ સે મેસ્મેરિઝમ કા પ્રયોગ કિયા જાય, તો વિધાયક કે શરીર કે ઇસ અંગ મેં, જિસ પર વિધેય દ્વારા પ્રયોગ કિયા ગયા હૈ, સુઇ ચુભાઇ જાય, તો તુરંત ઉસકા ભાન વિધેય કો હોગા; ક્યોંકિ નર્વ ઇથર કા સંબંધ વિધેય કે મસ્તિષ્ક સે હો જાતા હૈ. વહ સમઝતા હૈ કિ અપને હી મસ્તિષ્ક સે યહ સંદેશ આયા હૈ. ઇસ ચમત્કાર કો 'મનસંયોગ' કહતે હૈં. યહ આવશ્યક નહીં કિ મેસ્મરાઇઝ કરને કે લિયે પાસેજ દિયે હી જાયં. હાથોં કા ઉપયોગ ઉસ તત્ત્વ પર એકાગ્રતા કરને કે લિયે હોતા હૈ, ઔર ઇસસે વિધાયક કી કલ્પનાશકિત કો સહાયતા કરના હૈ. ઇચ્છા કા કાર્ય કલ્પના પર નિર્ભર હૈ. ઇચ્છામાત્ર સે ઔર બેધક દૃષ્ટિ સે ભી કુશલ મેસ્મેરાઇઝર અપના કામ સિદ્ધ કર સકતા હૈ.

અંતર મન કા સંબંધ અનૈચ્છિક વાત-સંસ્થાન (સિસ્ટમેટિક નર્વસસિસ્ટમ) સે હૈ, ઔર જાગ્રત્ કા યા સ્વાભાવિક કા ઐચ્છિક વાતસંસ્થાન (કેરેબ્રોસ્પીનલસિસ્ટમ) સે હૈ. ઇસસે જાગ્રત મન કો મેસ્મેરાઇઝ કિયા જા સકતા હૈ, કિંતુ અંતર કો નહીં. ઇસ લિયે રોગી કે મુખ્ય શરીર કે અવયવ કે કાર્યોં મેં, જૈસે શ્વાસપ્રશ્વાસ ઔર રક્તસંચાર મેં હાથ નહીં ડાલા જા સકતા. મેસ્મેરિઝમ કરનેવાલે કો સ્વસ્થ ઔર ચરિત્રવાન હોના ચાહિયે; ક્યોંકિ મેસ્મેરાઈઝર યા હીલર કેવલ અપના પ્રાણ હી દૂસરે મેં પ્રવિષ્ટ નહીં કરતા, કિંતુ અપને અન્ય તત્ત્વ ભી-માનસિક વાસનાતત્ત્વ ભી-પ્રવેશ કરતા હૈ. ઇસ પ્રકાર બુરી આદતેં, માનસિક રોગ ઔર દુર્વાસનાએં ભી ઉસમેં પ્રવેશ કર જાતી હૈં. મન ઔર હૃદય કા કોઇ ભી ગુણ વિધેય મેં પ્રવિષ્ટ હો જાતા હૈ. ઇસ લિયે બડી સાવધાની સે ઇસ કાર્ય કો હાથ મેં લેના ચાહિયે. ઇસ તરહ પૌધોં પર ભી મેસ્મેરાઇઝ કર ઉનકી ઉન્નતિ ઔર બઢાવ મેં સહાયતા કી જા સકતી હૈ.

મન કા શરીર પર યા શરીર કા મન પર પ્રભાવ

ગુપ્ત મન મેં અદ્ભુત શક્તિ હૈ. હમારી ઉન્નતિ-અવનતિ, સુખદુઃખ, મંગલ-અમંગલ, ઉત્થાન પતન કા મૂલકારણ ગુપ્ત મન હી હૈ. પ્રકટ મન દ્વારા ગુપ્ત મન મેં સૂચના દ્વારા જિસ પ્રકાર કે વિચાર યા સંસ્કાર સૂઝ યા જમા દિયે જાતે હૈં, તદનુકૂલ ગુપ્ત મન તુરંત હી અપના કાર્ય આરંભ કર દેતા હૈ. સંસાર મેં પ્રત્યેક કાર્ય સૂચના દ્વારા હોતા હૈ. જબ હમારા મન બલવાન હોગા, તો હમ ઉત્તમ સૂચનાઓં કો હી ગ્રહણ કરેંગે. યદિ મન નિર્બલ હોગા, તો ખરાબ સૂચનાઓં કા પ્રભાવ શીઘ્ર પડેગા. યહ હમારી ઇચ્છાશક્તિ પર નિર્ભર હૈ કિ હમ કિન સૂચનાઓં કો ગ્રહણ કરેં. સૂચના, સજેશન, વિચાર યા મનઃશક્તિ કા પ્રભાવ શરીર કી ભિન્ન ભિન્ન માંસ-પેશિયોં પર, નસોં પર, જ્ઞાનતંતુઓં પર, થૂક, પિત્ત, પાચન-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રસ, વીર્ય, પસીને એવં પ્રવાહી પદાર્થોં પર આશ્ચર્યજનક હોતા હૈ. બુરે વિચારોં દ્વારા મનુષ્યોં કા બહુત અનિષ્ટ હોતા હૈ. કઇ ભયંકર શારીરિક રોગોં કા મૂલકારણ માનસિક પ્રભાવ હી હૈ. સૂચના કે દ્વારા ન કેવલ સારે શરીર કો લાભ પહુંચતા હૈ, વરન શરીર કે વિશેષ અવયવ ભી ઉચિત સૂચનાઓં દ્વારા બલવાન બનાએ જાતે હૈં. ગુપ્ત મન સૂચનાઓં કો ગ્રહણ કર તદનુસાર કામ કરતા હૈ. ઇસકે દ્વારા મિલી હુઇ સૂચના કે અનુસાર શરીર કે અણુ અણુ કે મન કામ કરતે હૈં. માનસિક પ્રભાવોં કે દ્વારા શારીરિક રોગ ભી ઉત્પન્ન હોતે હૈં. ઇસ સિદ્ધાંત કે માનનેવાલે અમેરિકા ઔર યોરપ મેં પ્રસિદ્ધ-પ્રસિદ્ધ ડૉકટર હૈં, જિન્હોંને બડી બારીકી સે ઇસ વિષય કા અધ્યયન કિયા હૈ. સર સેમુઅર બેકર, સર રિચર્ડસન, સર જ્યોર્જ પેગેટ, મુચિંસન, તુકે આદિ સંસાર કે પ્રસિદ્ધ ડૉકટરોં કા કથન હૈ કિ ચિંતા, ભય, ક્ષોભ, માનસિક વેદના, સંતાપ, શોક, દુઃખ, ક્રોધ, અધિક પરિશ્રમ આદિ સે પીલિયા, પ્રમેહ, મંદાગ્નિ, રકત-સંચાર કી ગતિ મેં પરિવર્તન, રકત કી કમી, કલેજે કા ફોડા, ચર્મ-રોગ, ખાજ, ફોડે, સંક્રામક રોગ, ધનુર્વાત, હિસ્ટીરિયા, પાગલપન, ચિત્તભ્રમ, મૃગી, અપસ્માર ઇત્યાદિ બિમારિયાં હો જાતી હૈં. ઇતના હી નહીં, કેવલ ચિંતા ઔર ભય કે પ્રભાવ સે હજારોં મનુષ્ય મરતે હૈં. યદ્યપિ યહ અતિશયોક્તિ જાન પડેગી, તથાપિ ઇસ કથન મેં સત્યાંશ બહુત કુછ હૈ. વાસ્તવ મેં ચિંતા, ભય ઔર સંતાપ લાખોં મનુષ્યોં કે પ્રાણ લે ચૂકે ઔર લે રહે હૈં.

અમેરિકા કે ૩૦ ફરવરી કે 'વીકલી યૂનિટી'-નામક પત્ર મેં, મનઃશકિત કા પ્રભાવ કે સ્થાન મેં, સમાચાર પ્રકાશિત હુઆ હૈ કિ રાલ્ફ કેગલ નામક વ્યાપારી કે મન મેં યહ શંકા ઉત્પન્ન હુઇ કિ દાંતોં કી બત્તીસી, જો દાંતોં કે ગિર જાને સે ઉસને લગવાઈ થી, ઉસકે પેટ મેં ભૂલ સે ઉતર ગઇ હૈ. યહ ભાવના ઉસકે સિર પર સવાર હોતે હી બડે જોરોં સે ઉસે ચક્કર આને લગે, ઔર વહ જોર જોર સે ચીખને લગા. ઉસને તત્કાલ હી ડૉકટર કે પાસ અસ્પતાલ પહુંચ કર સબ હાલ કહા. ડૉકટર ને 'એકસ-રે' નામી વિદ્યુત યંત્ર સે સારા શરીર દેખા. કહીં ભી, ગલે મેં, પેટ મેં યા શરીર કે કિસી ભાગ મેં દાંતોં કા પતા ન લગા. ઇસસે ઉસે ઔર ભી અધિક બેચૈની હો ગઈ, ઔર વહ મરણાસન્ન દશા મેં હો ગયા. ઉસકી સ્ત્રી યહ સમાચાર સુન કર ઘર સે દૌડ કર આઇ, ઔર અપને પતિ કી યહ દશા દેખ કર બડી વિસ્મિત હુઇ. ઉસને અપને પતિ કો ખોઈ હુઈ દાંતોં કી બત્તીસી દિખલાઈ, ઔર કહા કિ તુમને ઇસે ઘર મેં અમુક સ્થાન પર રખ દિયા થા. ઉસકા પતિ જાગ્રત હો કર હોશ મેં આયા, ઔર સ્વસ્થ દશા મેં હો કર અપની સ્ત્રી કે સાથ આનંદ સે ઘર લૌટા.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મિસેસ ઇથલ ગ્રેસક્રાસ્ટ સ્ટાવરટેનિરોડ વિલ્સડન સાયંકાલ કો કાર્બોલિક માઉથ-વાશ સે મુંહ ધો કર અપને મિત્રોં સે બાતચીત કર રહી થીં. કુછ મિનટ બાદ વહ ઘબરા કર અપને પતિ કે કમરે મેં ગઇ, જહાં ઉનકા પતિ બૈઠા થા. ઉસસે કહા, મુઝે માલૂમ હોતા હૈ કિ મુંહ ધોને કી દવા શાયદ ભૂલ સે મેરે પેટ મેં ચલી ગઇ હૈ, ઔર વહ દવા વિષ હૈ. તુરંત હી વહ નીચે ગિર પડીં, ઔર ઉનકી મૃત્યુ હો ગઇ. તત્કાલ ડૉક્ટર બુલાયા ગયા. ડૉક્ટર ને કહા, જિસ બોતલ પર વિષ કા લેબિલ લગાયા ગયા થા, યદિ વહ સારી બોતલ પી લી જાતી, તો ભી કુછ અસર ન હોતા. ઉસમેં બહુત હી હલકા અસર થા. આપકી પત્ની કા હૃદય ભય સે બંદ હો ગયા. હાર્ટ ફેલ હોને સે હી મૃત્યુ હુઇ હૈ, ઔર વિષ પી લેને કે વિશ્વાસ સે. ઇસ પ્રકાર કી મૃત્યુ કિસી ભી પ્રકાર કે હૃદય-રોગ સે નહીં હોતી; કિંતુ એકદમ ઘબરા જાને સે, મજ્જા-તંતુ-જાલ કો ધક્કા લગને સે, હૃદય કી ગતિ બંદ હો જાતે સે. યહ લંદન કે એક પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર કા મત હૈ. એક મનુષ્ય કે શરીર પર લિજાર્ડ ચલ રહી થી. ઉસે ભ્રમ હો ગયા કિ ઉસકે પૈરોં મેં બડા જહરીલા સાંપ લિપટ ગયા હૈ, જિસને ઉસે કાટ લિયા હૈ. છ ઘંટે મેં ઉસકી મૃત્યુ હો ગઇ.

ઑપરેશન-ટેબિલ પર રોગી કો લિટાતે હી, ક્લોરોફાર્મ સૂંઘને કી શીશી ચઢાતે-ચઢાતે, કઇ લોગોં કી મૃત્યુ ભય સે હો જાતી હૈ. ક્લોરોફૉર્મ શરીર મેં પ્રવેશ ભી નહીં કર પાતા ઔર વે મર જાતે હૈં.

એક બડે ભારી શિકારી પર એક ચીતે ને આક્રમણ કિયા. દૂસરે શિકારિયોં ને તુરંત હી ઉસ ચીતે કો માર ગિરાયા; કિંતુ જિસ શિકારી પર ચીતે ને આક્રમણ કિયા થા, વહ છઃ ઘંટે બાદ મર ગયા. ઉસકો એક નાખૂન ભી નહીં લગા થા.

એક વ્યક્તિ કા જન્મભર કા પૈદા કિયા હુઆ દ્રવ્ય એક પ્રસિદ્ધ બૈંક મેં જમા થા. દુર્દૈવ સે બૈંક ફેલ હો ગયા. ઇસ શોક-જનક ઘટના કા સમાચાર સુનતે હી વહ મહાશય બડે હી ચિંતાતુર હુએ. ઉસ દિન, રાતભર, ઉનકો નિંદ ન આઇ, બહુત હી બેચૈની રહી. સુબહ કયા દેખતે હૈં કિ સિર કે સારે બાલ સફેદ હો ગએ હૈં.

મેડિકલ કૉલેજ મેં શિક્ષા પ્રદાન કરનેવાલે બડેબડે પ્રૉફેસરોં કા અનુભવ હૈ કિ મેડિકલ કૉલેજ કે બહુત-સે નવીન વિદ્યાર્થી જિન જિન રોગોં કા અધ્યયન કરતે ઔર ઉનકે લક્ષણોં પર મનન કરતે હૈં, ઉન્હેં ઉન્હેં યહ મિથ્યા ભ્રાંતિ હો જાતી હૈ, ઔર પક્કા વિશ્વાસ હો જાતા હૈ કિ વે ઉન રોગોં સે પીડિત હૈં.

એક વિદ્યાર્થી મેડિકલ કૉલેજ મેં ડૉક્ટરી કા અધ્યયન કરતા થા. કૉલેજ મેં યહ ઘોષણા કી ગઇ કિ એપેંડીસાઇટીસ રોગ પર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સર્વોત્તમ નિબંધ લિખનેવાલે વિદ્યાર્થી કો બહુમૂલ્ય પુરસ્કાર પ્રદાન કિયા જાયગા. ઇસ વિદ્યાર્થી ને અભ્યાસ કે લિયે રાતદિન એક કર ડાલા. કઇ સપ્તાહ તક ઉસ વિષય કે સાહિત્ય કા ખૂબ અભ્યાસ ઔર મનન કર પરીક્ષા દી. ઇસકા નિબંધ સર્વશ્રેષ્ઠ રહા, ઔર ઇસે સમ્માનપૂર્વક પુરસ્કાર પ્રાપ્ત હુઆ. પુરસ્કાર પાને કે એક સપ્તાહ બાદ સ્વયં વિદ્યાર્થી કે શરીર પર ઉસી રોગ કે સ્પષ્ટ ચિહ્ન દૃષ્ટિગોચર હુએ, જિસ રોગ કા ઉસને અધ્યયન કિયા થા, ઔર ફિર પૂર્ણ રૂપ સે ઉસ રોગ કા આક્રમણ ઉસ બેચારે વિદ્યાર્થી પર હો ગયા. અંત મેં ઑપરેશન કિયા ગયા, ઔર વહ વિફલ હુઆ–ઉસકી મૃત્યુ હો ગઈ. મન કી કલ્પના સે મૃત્યુ તક હો જાતી હૈ. ચિકિત્સા–શાસ્ત્ર કે સંબંધ મેં એક નહીં, સૈકડોં ઐસે પ્રમાણ મિલેંગે. જો પ્રસિદ્ધ ડૉકટર કિસી વિષય કે વિશેષજ્ઞ હોતે હૈં, ઔર આજીવન ઉસમેં કાર્ય કરતે હૈં, ઉનકા યહ દૃઢ વિશ્વાસ હોતા હૈ કિ ઉસ રોગ કે વિશેષજ્ઞ હોને સે ઉસ રોગ કે કારણ ઔર ઉસકે મિટાને કે ઉપાય જાનતે હૈં; અતએવ કભી ઉસ રોગ સે ગ્રસિત ન હોંગે, ઔર સદૈવ હી સ્વસ્થ બને રહેંગે, કિંતુ અંત મેં વે ઉસી રોગ સે મરતે હૈં.

અલ્બર્ટ એસ્ટન સાહબ લિખતે હૈં કિ એક સ્ત્રી અપની બહન સે મિલને કે લિયે ભારતવર્ષ સે વિલાયત ગઇ થી. જબ વહ એક દિન અકેલી અપની બહિન કે બગીચે મેં ટહલ રહી થી, ઉસે એક ફલ કા વૃક્ષ દૃષ્ટિગોચર હુઆ. ઉસને એક ફલ તોડ કર આધા ભી ન ખાયા હોગા કિ ઇતને મેં હી ઉસકી બહન ચિલ્લાતી હુઈ આઇ, ઔર કહા કિ બહન, તુમને બડી ભૂલ કી. તુમને જહરીલા ફલ ખા લિયા. યહ સુન કર ઉસ બહન કે પ્રાણ–પખેરૂ ઉડને લગે. ડૉકટર બુલાયા ગયા, પર ઉસકે આને કે પૂર્વ હી ઉસકી મૃત્યુ હો ગઇ થી. ફિર ખોજ કરને પર માલૂમ હુઆ કિ વહ ફલ જહરીલા નહીં થા.

દિ કલીવલેંડ મેડિકલ જર્નલ લિખતા હૈ કિ મનુષ્ય કે સ્વાસ્થ્ય પર વિચારોં કા અદ્‌ભુત પ્રભાવ પડતા હૈ. ભારતવર્ષ મેં એક નવયુવક આઇ૦ સી૦ એસ૦ કા અત્યધિક પરિશ્રમ સે, ઉબ્ણતા કે કારણ, શરીર કલાંત હો ગયા થા. ડૉકટર કો બુલા કર સબ તરહ સે જાંચ કરાઇ, ઔર માલૂમ કરના ચાહા કિ કયા રોગ હૈ. ડૉકટર ને ફેફડે, છાતી, હૃદય આદિ કી ઠીક પરીક્ષા કર કહા કિ મૈં કલ આપકો અપની સંમતિ લિખ ભેજૂંગા કિ આપકો કયા રોગ હૈ, ઔર કયા કરના ચાહિયે. દૂસરે દિન ડૉકટર કા પત્ર આયા કિ તુમ્હારા સારા બાયાં ફેફડા ક્ષીણ હો ગયા હૈ, ઉસકા પતા નહીં ચલતા, ઔર હૃદય કી હાલત બહુત ખરાબ હૈ; અતએવ આપ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અપને કારોબાર કી શીઘ્રાતિશીઘ્ર સમુચિત વ્યવસ્થા કર લીજિએગા. આપ થોડે હી સપ્તાહ કે મહેમાન હૈં, અતએવ જો બડે-બડે કામ હોં, ઉનકા શીઘ્ર હી ફૈસલા કર દીજિએગા. વહ નવયુવક અપની મૃત્યુ કી પરવા ન કર કે, શોક-સમાચાર સુન કર ચૌકન્ના હો ગયા. કુછ ઘંટોં બાદ-સાંસ લેને મેં બડી બેચૈની માલૂમ હોને લગી, સાંસ લેના મુશ્કિલ હો ગયા, ઔર હૃદય મેં બડે જોરોં કા દર્દ હોને લગા. ઇસ લિયે ઉન્હોંને ઇસ આશા સે બિસ્તર પકડ લિયા કિ બિસ્તર સે ઉઠેંગે હી નહીં. રાત્રિ કો ઐસી તબિયત ખરાબ હુઇ કિ નૌકર ડૉકટર કો બુલા લાયા. ડૉકટર તુરત આએ, ઔર ઉસકી યહ ભયાનક હાલત દેખ કર બડે ચકિત હુએ. ઉન્હોંને કહા કિ તુમ્હેં યહ ક્યા હો ગયા, કલ જબ મૈંને દેખા થા, તો ઇસ પ્રકાર કા કોઇ ચિહ્ન નહીં થા. રોગી ને ધીમે સ્વર સે ઉત્તર દિયા, મૈં ખયાલ કરતા હૂં કિ હૃદય મેં ખરાબી હો ગઇ હૈ. ડૉકટર બોલા કિ હૃદય? હૃદય તો તુમ્હારા કલ બિલકુલ ઠીક થા. રોગી બોલા, ફેફડે ખરાબ હોંગે. ડૉકટર ને કહા, તુમ કૈસી પાગલ-સી બાતેં કરતે હો? તુમ્હેં ક્યા વહમ સવાર હો ગયા? ક્યા શરાબ કા પ્યાલા તો નહીં પી લિયા? રોગી ને સિસક-સિસક કર કહા કિ મૈં તો ચંદરોજ કા મેહમાન હૂં. ડૉકટર ને કહા, કૈસી બાતેં કરતે હો? ક્યા તુમ્હારા દિમાગ ફિર ગયા હૈ? મૈંને તો તુમ્હેં યહ લિખ ભેજા થા કિ થોડે દિનોં કે લિયે પહાડ પર જા કર વાયુપરિવર્તન કે લિયે વિશ્રામ લો, તુમ બિલકુલ ઠીક હો જાઓગે. યહ સુન કર રોગી ને અપને બિસ્તર કે નીચે સે ડૉકટર કા ભેજા હુઆ પત્ર ઉસી ડૉકટર કો દે દિયા. ઉસ પત્ર કો દેખતે હી ડૉકટર ચૌંક પડા, ગજબ હો ગયા, મેરે અસિસ્ટેંટ ને ભૂલ સે દૂસરે રોગી કા પત્ર તુમ્હારે પાસ ભેજ દિયા! વહ નવયુવક એકદમ ઉઠ બૈઠા, ઔર ચંગા હો ગયા. દૂસરે રોગી કે પાસ, જિસકા જીના અસંભવ થા, ઇસ વ્યકિત કા પત્ર પહુંચ ગયા, વહ સબ વ્યવસ્થા કર પહાડ પર ચલ દિયા. ક્યોંકિ ઉસકો યહ ખબર પા કર કિ પહાડ કી આબ-હવા તુમ્હેં શીઘ્ર ચંગા કર દેગી, ઇસ આનંદદાયક સંવાદ કો સુન કર બડા સુખ હુઆ, ઔર ઇસ ઘટના કે બાદ પાંચ વર્ષ તક જીવિત રહા, ઔર સ્વસ્થ દશા મેં રહા.

કિસી સ્કૂલ કે લડકોં કો હિપ્નોટિઝમ કા પ્રયોગ દેખને કા સુઅવસર પ્રાપ્ત હુઆ. લડકોં ને કિસી ત્યૌહાર કે દિન માસ્ટર સે સ્કૂલ કી છુટ્ટી કે લિયે પ્રાર્થના કી, કિંતુ માસ્ટર ને ઇનકાર કિયા. લડકોં ને દૂસરે દિન છુટ્ટી લેને કે લિયે અપને માસ્ટર પર હિપ્નો-ટિઝમ આજમાના ચાહા. લડકોં ને પહલે સે હી અપના કાર્યક્રમ નિશ્ચિત કર લિયા થા. સ્કૂલ મેં માસ્ટર કે પદાર્પણ કરતે હી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એક લડકે ને આશ્ચર્ય મેં પડ કર માસ્ટર સે કહા કિ યહ ક્યા ! આજ આપકે ચેહરે કી રૌનક બિગડી હુઇ હૈ. દૂસરા લડકા બોલા, આપકા ચેહરા ફીકા ઔર ઉદાસ દિખ રહા હૈ. તીસરે ને કહા, આપ બહુત બિમાર માલૂમ પડતે હૈં. ઇતને મેં દૂસરે ભી લડકે આ ચિપટે, ઔર શરીર કો છૂ કર કહને લગે-"ઓહ! આપકે બદન મેં ભયંકર ગર્મી ફૂક રહી હૈ. આપને બડી બેવકૂફી કી, જો ઐસે તેજ બુખાર મેં ઘર સે બાહર ચલે આએ. ભગવાન્ ને ખૈર કી કિ નિમોનિયા નહીં હુઆ." લડકોં કી યે બાતેં સુન કર માસ્ટર સાહબ વિસ્મય મેં પડે, લડકોં કો છુટ્ટી દે કર ઘર ગએ, ઔર બિસીર પકડા. લડકે અપની ઇચ્છા પૂર્ણ કર ખૂબ ચૈન મનાને લગે.

કુછ દિન હુએ હમેં ઉજ્જૈન મેં એક જૈન-મહિલા કા ઉપચાર કરને કે લિયે જાના પડા. ઉસ પર હિપ્નોટિઝમ કા પ્રયોગ કિયા ગયા. નિદ્રાવસ્થા મેં આને પર ઉસકે ગુપ્ત મન ને સારા હાલ કહ સુનાયા કિ મૈં અમુક સ્થાન કી મૃતાત્મા હૂં, ઔર ઇસને મેરા અમુક અપરાધ કિયા હૈ; ઇસ લિયે મૈં ઇસકે શરીર મેં આઈ હૂં. આજ સે દસવેં દિન, રાત્રિ કે દો બજે, ઇસે લે જાઉંગી, અવશ્ય લે જાઉંગી. ઘર કે લોગોં ને માનસિક ચિકિત્સા કી ઓર દુર્લક્ષ્ય કિયા, જિસકી પરમ આવશ્યકતા થી. વે લોગ દૂસરા ઇલાજ કરાતે રહે. નિશ્ચિત તિથિ કી રાત્રિ કો ૧૨ બજે ઉસકી અત્યંત શોચનીય દશા હો ગઇ, ઔર ઠીક ૨ બજે ઉસકા દેહાંત હો ગયા.

એક કૈદી કો ફાંસી કી સજા હુઇ. માનસશાસ્ત્રિયોં ને મનઃશક્તિ કા અનુસંધાન કરને કે લિયે ઉસે અપને અધિકાર મેં લે કર ઉસ પર મારણપ્રયોગ કિયા. ઉસ કૈદી કો ટેબિલ સે બાંધ દિયા. ઉસકી આંખોં પર પટ્ટી બાંધ દી, ઔર ઉસે યહ સૂચના દી કિ તુમ્હારી ગર્દન કી એક નસ નશ્તર લગા કર ખોલ દી ગઇ હૈ. સારે શરીર કા રક્ત એક-એક બૂંદ કર કે બાહર નિકાલા જાયગા, ઔર તુમ્હારી મૃત્યુ હો જાયગી. યહ કહ કર સુઈ સે ઇતના બારીક સૂરાખ કિયા, જિસસે બહુત મુશ્કિલ સે એક બૂંદ ખૂન બાહર નિકલ સકતા થા. અબ ઉસકે મસ્તક કે પાસ સે પાની-ભરે બર્તન મેં સે ધીરે-ધીરે પાની કી ધાર ગર્દન પર ડાલી ગઈ. પાની નીચે કે બર્તન મેં ટપ-ટપ આવાજ કરતા હુઆ ગિરતા રહા. ૬ મિનિટ બાદ કૈદી, યહ સમઝ કર કિ મેરે શરીર સે કમ-સે-કમ ૫ યા ૬ સેર રક્ત બહ ગયા હૈ, ભય કે મારે મર ગયા.

પ્રત્યેક સ્ત્રી કે વિચારોં કા પ્રભાવ કેવલ ઉસકે શરીર પર હી નહીં, બલ્કિ ગર્ભસ્થિત બચ્ચે પર ભી પડતા હૈ. ડૉક્ટર ઓરમારોડ કા કથન હૈ કિ એક ગર્ભવતી સ્ત્રી કે દાહને હાથ કી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉંગલિયેાં મેં ભારી પીડા હેા ગઇ થી. ઉસકા ધ્યાન પીડા પર હી બના રહતા થા. જબ ઉસકે બચ્ચા પૈદા હુઆ, તેા ઉસકી દેા ઉંગલિયાં ન થીં. એક દૂસરી સ્ત્રી ગર્ભાવસ્થા કે સમય એક બસ્ટ (પુતલા) પર, જિસકે એક હાથ ન થા, સદૈવ ધ્યાન જમાએ રહતી થી. જબ બચ્ચા ઉત્પન્ન હુઆ, તેા ઉસકે એક હાથ ન થા.

હમ ઉજ્જૈન મેં એક પ્રતિષ્ઠિત ઘરાને કી સ્ત્રી કેા જાનતે હૈં જો બડે ગર્મ મિજાજ કી હૈ, ઔર સદૈવ કુઢા કરતી હૈ. જબ ઉસકે બચ્ચા પૈદા હુઆ, તેા બચ્ચે કા દાહના હાથ કેાહની તક થા, ઔર દાહના પૈર ભી વિકૃત દશા મેં. બચ્ચે કે પિતા હમેં ઉસે દિખાને કે લિયે લે ગએ, ઔર બહુત શેાક પ્રકટ કર ઇસકા કારણ પૂછને લગે. ગર્ભાવસ્થા કે સમય બચ્ચે કી મૅાં ને અત્યંત ક્રોધ કિયા થા. રાત-દિન ગૃહકલહ મેં હી સમય વ્યતીત હેાતા થા. કુછ દિન બાદ વહ બચ્ચા મર ગયા. મિસેસ ચેંડલર કહતી હૈં કિ ગર્ભાવસ્થા કે સમય માતા યદિ સબ દુર્ગુણેાં કેા, બુરે વિચારેાં કેા હૃદય સે હટા કર ઇશ્વરચિંતન મેં રત રહે ઔર ઉત્તમ, પવિત્ર વિચારેાં કા મનન કરતી રહે, તેા અવશ્ય પવિત્ર સંતાન ઉત્પન્ન કર સકતી હૈ.

હમેં અપને નિજી સેાલહ વર્ષ કે માનસ-ચિકિત્સા કે અનુભવ કા નિરીક્ષણ કરને સે કહને કા સાહસ હેાતા હૈ કિ માનસિક વૃત્તિયેાં, વિકારેાં અથવા વિચારેાં કા શરીર પર બહુત ગહરા પ્રભાવ પડતા હૈ. ઉપર્યુક્ત ઉદાહરણેાં સે આપકેા વિદિત હેા ગયા હૈ કિ કલ્પનાશક્તિ દ્વારા શરીર પર બુરે વિચારેાં કા કૈસા ઘાતક પ્રભાવ હેાતા હૈ. ઇસકે વિપરીત ઉત્તમ વિચારેાં કા શરીર કેા સ્વસ્થ, સુંદર એવં બલવાન બનાને મેં વિલક્ષણ પ્રભાવ હેાતા હૈ. અગલે લેખ મેં યહ બતલાયા જાયગા કિ વિચારબલ દ્વારા અપને ઔર દૂસરેાં કે ભયંકર રેાગ કિસ તરહ દૂર કિયે જાતે હૈં. અત્યંત પ્રભાવશાલી ઔષધિ રેાગી કેા ઇતની જલદી નહીં ચંગા કરતી, જિતની શીઘ્રતા સે વિચાર કી શક્તિ.

વિચાર-તલ સે અપને તથા દૂસરેાં કે રેાગ ઔર વ્યસન દૂર કરના

પ્રત્યેક મનુષ્ય મેં અપને ઔર દૂસરે કે રેાગ દૂર કરને કી, દુર્બલ શરીર કેા બલવાન્ બનાને કી, અપને ઔર દૂસરેાં કે દુર્ગુણ એવં દુર્વ્યસન મિટાને કી અદ્‌ભુત સામાર્થ્ય હૈ. ગુપ્ત મન બડી પ્રબલ શક્તિવાલા હૈ. પરંતુ ઇસે પ્રકટ મન કી આજ્ઞા મેં ચલના પડતા હૈ. માનસ-ચિકિત્સા દ્વારા યહ શક્તિ સ્વયં જાગ્રત્ કી જા સકતી હૈ યા અન્ય મનુષ્ય ચિકિત્સા દ્વારા જાગ્રત કર સકતા હૈ. પ્રત્યેક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્ત્રી-પુરુષ મેં અપને રોગોં કે નિવારણ કરને કી શક્તિ, ગુપ્ત રૂપ સે, મસ્તિષ્ક મેં વર્તમાન રહતી હૈ. ભય ઔર શંકા સે સારે શરીર મેં જડતા છા જાતી હૈ. ભય, ચિંતા, શોક, દ્વેષ, ઈર્ષ્યા, ક્રોધ ઔર ઘૃણા કે વિચાર મસ્તિષ્ક કે વિદ્યુતપ્રવાહ કે સંચાર મેં રૂકાવટ પૈદા કર દેતે હૈં. મસ્તિષ્ક સે વિદ્યુત્-પ્રવાહ રુગ્ણ સ્થાન મેં ઉચિત વેગ સે સંચાર નહીં કરતા, ઔર ઉસ સ્થાન મેં રક્ત આવશ્યક પરિમાણ મેં નહીં પહુંચતા. જ્ઞાન-તંતુઓં મેં, નસોં મેં, નાડિયોં મેં તથા અણુ-અણુ મેં સંચાર કરનેવાલા વિદ્યુત્-પ્રવાહ મસ્તિષ્ક મેં અખૂટ ભરા હુઆ હૈ. રુધિર હી પ્રાણિયોં કા જીવન હૈ. રક્ત દ્વારા હી શરીર કે સબ ભાગોં કા પોષણ, વૃદ્ધ એવં રચના હોતી હૈ. રક્ત કા પોષણ ન મિલે, તો શરીર કા કોઈ ભાગ નીરોગ ઔર સ્વસ્થ નહીં રહ સકતા. સારાંશ યહ કિ બુરે બિચારોં સે રક્ત કી ગતિ મંદ હો જાતી હૈ. રક્ત કી ગતિ મંદ પડને સે શરીર કે સભી અવયવોં કા વ્યાપાર શિથિલ હો જાતા હૈ ઔર કોઇ વ્યાધિ ઉઠ ખડી હોતી હૈ; ઔર જબ તક રુધિર કી ગતિ મંદ રહતી હૈ તબ તક રોગ બના રહતા હૈ. કઈ ઐસે મનોવિકાર હૈં, જિનકા મન મેં વિચાર કરને સે હૃદય કી ગતિ તેજ યા મંદ પડ જાતી હૈ.

એક માનસિક ભાવ ગાલોં કો ગુલાબી બના દેતા હૈ, દૂસરે ભાવ સે શરીર એકદમ પીલા પડ જાતા હૈ. પાચન-ક્રિયા પર મનોવિકારોં કા અત્યંત પ્રબલ પ્રભાવ પડતા હૈ. દુઃખદાયક દૃશ્ય દેખને યા ઉસકા સ્મરણમાત્ર કરને સે ભૂખ કી રુચિ નાશ હો જાતી હૈ. શોકસમાચાર સુનને સે પાચન-શક્તિ નષ્ટ ઔર ભૂખ મંદ હો જાતી હૈ. ક્રોધ, ચિઢચિઢેપન ઔર અપ્રસન્નતા સે મંદાગ્નિ-રોગ ઉત્પન્ન હોતા હૈ, ઔર મલ-મૂત્ર સાફ નહીં હોતા. ભય ઔર દ્વેષ સે મુંહ કા સ્વાદ બિગડ જાતા હૈ. નિરાશા ઔર ચિંતા સે પેટ કી આંતેં બિગડ જાતી હૈં. માનસિક દશા કી ખરાબી હી સબ ખરાબિયોં કી જડ હૈ. ગિરી હુઇ માનસિક દશા કે કારણ ક્ષયરોગ બડી પ્રબલતા સે ઉત્પન્ન હોતા હૈ. ઘૃણા વ બદલા લેને કે ભાવોં સે મસ્તિષ્ક કે તંતુ બિગડ જાતે ઔર પાગલપન તથા અન્ય કઇ માનસિક રોગ ઉત્પન્ન હો જાતે હૈં. મસ્તિષ્ક કે તંતુઓં મેં બિગાડ હોને સે પાકસ્થલી કા કામ બિગડ જાતા હૈ. મનોવિકારોં કા, વિશેષકર ભય કા જઠર પર અપ્રતિહત પ્રભાવ પડતા હૈ. રક્તસંચાર કી ગતિ મંદ હો જાતી ઔર શરીર મેં રક્ત કી કમી હો જાતી હૈ. ચિંતા, શોક ઔર ક્રોધ ભય કી હી સંતાન હૈં. કારણ યહ કિ મન મેં ભય, ચિંતા, શોક આદિ કે રહને સે માનસિક દશા બિગડ જાતી હૈ, ઔર ઉસીસે અનેક પ્રકાર કે રોગ ઉત્પન્ન હોતે હૈં.

અગમ્ય ગુરુ પરમહંસ ટાયગર મહાત્મા ને અપની વિલાયત-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

યાત્રા મેં સંકલ્પબલ સે અપને હૃદય કી ધડકન બિલકુલ બંદ કર કે લંદન કે સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરેાં કી સભા મેં પ્રયોગ બતલા કર સબકેા ચકિત કર દિયા થા. ઇસસે આપ જાન સકતે હૈં કિ શરીર કે અવયવેાં પર મન કા કિતના આશ્ચર્યજનક પ્રભાવ પડતા હૈ. વિચારેાં કે સાથ નાડી-ચક્રોં કા ઘનિષ્ઠ સંબંધ હૈ. વિચાર કા પ્રભાવ કેવલ મન પર હી નહીં હેાતા, પ્રત્યુત સારે શરીર પર. હમારી માનસિક સ્થિતિ કે અનુસાર હી શરીર કી રચના હેાતી હૈ. મસ્તિષ્ક મેં એક ભૂરે રંગ કા પદાર્થ હૈ. ઇસસે બની હુઇ સૂક્ષ્મ ગ્રંથિયાં—નેત્ર, હૃદય, પચનેંદ્રિયાં આદિ—સારે શરીર મેં ફૈલી હુઇ હૈં. યહ ભૂરા પદાર્થ વિચાર ઉત્પન્ન કરતા હૈ. ઉસી પ્રકાર ગ્રંથિયાં ભી વિચાર ઉત્પન્ન કરતી હૈં. 'સેન્ફ્રાંસિસ્કેા ડેલી ન્યૂસ' પત્ર મેં વિચાર-બલ સે વ્યાધિ-નિવારણ કે કઇ ઉદાહરણ પ્રકાશિત હુએ હૈં. યૂનાઇટેડ સ્ટેટસ અમેરિકા કા સેનેટ એ૦ પી૦ વિલિયમ્સ હૃદય-રેાગ સે પીડિત થા. વહ બડા ધની થા, ઔર સેન્ફ્રાંસિસ્કેા કે પૈલેસ-હેાટલ મેં રહતા થા. બડે-બડે ડૉક્ટરેાં કા ઇલાજ હેાને પર ભી ઉસકી પ્રકૃતિ મેં કુછ સુધાર ન હુઆ. ડૉક્ટરેાં ને ઉન્હેં બિસ્તર પર લેટે રહને કી સલાહ દી. આહાર કે લિયે કાંજી નામ કા બહુત હલ્કા પદાર્થ દિયા જાતા થા. વિલિયમ જિસ હેાટલ મેં રહતા થા, ઉસમેં આગ લગને કા ભય હુઆ. હેાટલ કે સબ લેાગ અપના-અપના સામાન લે કર ભાગે. યહ દેખ કર વિલિયમ કે મન મેં અપની જીવન-રક્ષા કરને ઔર સામાન બચાને કા વિચાર ઉત્પન્ન હુઆ. ઇસ વિચાર સે ઉસમેં તુરંત બલ ઉત્પન્ન હુઆ, ઔર સામાન ઉઠા કર સતમંજિલે હેાટલ પર સાત બાર ચઢા-ઉતરા. ઉસ દિન સે ઉસકે સ્વાસ્થ્ય મેં વિલક્ષણ પરિવર્તન હેા ગયા. જેા હલકે સે હલકા પદાર્થ નહીં પચા સકતા થા, વહ આજ ભારી સે ભારી પદાર્થ પચા સકતા હૈ. જેા બિસ્તરે પર સે ઉઠ નહીં સકતા થા, વહ અબ આનંદપૂર્વક વાયુસેવન કરતા હૈ.

વાલ્ટર સ્ટ્રીટ કી મિસેસ મારગ્રેટ કેા કઇ દિનેાં સે લકવે કી બિમારી હેા ગઈ થી. ઉસકે શરીર કે સારે ભાગ લકવે સે બેકાર હેા ગએ થે. જબ ભૂકંપ હુઆ, તબ પ્રાણરક્ષા કે લિયે ઘર કે સબ લેાગ ભાગને-દૌડને લગે. ઇસ સ્ત્રી કેા અપને જીવન કી બડી ચિંતા હુઇ, ઔર મન મેં રક્ષા કરને કા પ્રબલ વિચાર ઉઠા. યહ ભી બિસ્તરે સે ઉઠ કર ભાગી. ઉસ દિન સે વહ ચલને-ફિરને લગી ઔર સ્વસ્થ હેા ગઇ.

મિસ્ટર સી- નામક એક વ્યક્તિ કેા બહુત દિનેાં સે જીર્ણ-જ્વર હેા ગયા થા. ડૉક્ટરેાં ને ઉસકે જીવન કી આશા છેાડ દી થી. ભૂકંપ હુઆ, તબ ઉસકી સેવા કરનેવાલે નૌકર ઉસકે પાસ સે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભાગ ગએ. યહ દેખ અપની રક્ષા કરને કે લિયે પ્રબલ ઇચ્છા સે તુરંત ઉઠ કર ભાગને લગા. ઉસ દિન સે ઉસકો જ્વર ન આયા, ઔર ઉસકે વજન મેં, દો સપ્તાહ મેં, ૨૦ પૌંડ વૃદ્ધિ હુઇ.

એક અંગ્રેજી ફૌજ જહાજ દ્વારા હિંદોસ્તાન સે વિલાયત જા રહી થી. એડન બંદર પહુંચતે હી ફૌજ કા એક સિપાહી સખ્ત બિમાર હુઆ. ડૉકટર ને ઉસે દેખ કર કહા કિ તુમ એક હી દિન કે મેહમાન હો, યહીં પર ઉતર જાઓ, તુમ્હારી મિટ્ટી સુધર જાયગી; કિંતુ ઉસે અપની જન્મભૂમિ દેખને કી ઉત્કટ લાલસા લગી હુઈ થી. ઉસને ડૉકટર સે શપથ લે કર કહા કિ જબ તક મૈં જન્મભૂમિ કે કિનારે કે દર્શન ન કર લૂંગા, તબ તક નહીં મર સકતા. ડૉકટર ને કહા, આજ કા હી દિન નિકાલના કઠિન હો રહા હૈ, કિંતુ ઉસ સિપાહી ને ડૉકટર કી એક ભી ન સુની, ઔર જહાજ મેં ચલતા બના. દિનોંદિન મૃત્યુ ઔર જીવન મેં ઘમાસાન યુદ્ધ હોતા રહા. આખિરકાર ઉસને અપની જન્મભૂમિ કે કિનાર પ્લીમૅથ કા દર્શન દિયા. વહ જહાજ સે નીચે ઉતારા ગયા. ઉસકી હાર્દિક ઇચ્છા પૂર્ણ હુઈ, યહ જાન કર ઉસે સંતોષ હુઆ, ઔર આધ ઘંટે બાદ ઉસને શાંતિ સે પ્રાણ વિસર્જન કિયા.

એક અસ્પતાલ મેં એક રોગી વિષમજ્વર સે પીડિત હો કર અપની અંતિમ ઘડી ગિન રહા થા. પ્રાતઃકાલ ડૉકટર ઉસે દેખને આએ. ઉસકી શોચનીય અવસ્થા દેખ કર દાઇ સે, જો ઉસકી સેવા મેં થી, ધીમે સ્વર સે કહા કિ યહ રોગી થોડે હી ઘંટોં મેં મર જાયગા. યહ આવાજ રોગી કે કાન તક પહુંચ ગઇ. વહ ચૌકન્ના હો કર બહુત ક્રોધ મેં આ કર બોલા–"ક્યા મૈં આજ સાયંકાલ કો હી મર જાઉંગા?" મૈં બાજી માર સકતા હૂં કિ મૈં કદાપિ ન મરુંગા.' ઉસી દિન સે ઉસકે સ્વાસ્થ્ય મેં સુધાર હોને લગા, ઔર વહ થોડે હી દિનોં મેં ચંગા હો ગયા.

ડૉકટર સ્કૅાફિલ્ડ કહતે હૈં કિ મેરી માતહતી મેં એક દાઇ થી. ઉસકે દિલ મેં યહ વહમ જમ ગયા થા કિ વહ જબ કભી મરેગી, તબ વિષમજ્વર સે હી. જબ વહ એક વિષમજ્વર કે રોગી કી સેવાશુશ્રૂષા મેં થી, ઉસે ભી યહ સંક્રામક રોગ, છુઆ-છૂત સે, લગ ગયા; ઔર ઉસકી પુરાની કલ્પના ને ઉસે અત્યંત મરણાસન્ન દશા મેં કર દિયા. મૈં ઉસે દેખને ગયા. મુઝે દેખ કર કહને લગી: "ક્યા મૈં મર જાઉંગી?" મૈંને ઉત્તર દિયા "અવશ્ય." ફિર મેરી તરફ દેખ કર ઉસને કહા—"આપ મેરી કુછ પરવા નહીં કરતે?" મૈંને કહા–"જબ તુમ કહતી હો, 'મૈં મર જાઉંગી' તો તુમ મર હી જાઓગી; ફિર તુમ્હારા ઇલાજ ક્યા કિયા જાય?" વહ પૂછને લગી—"ક્યા મૈં મર જાઉંગી' કહને માત્ર સે હી મેરી મૃત્યુ હો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જાયગી ?" મૈંને કહા—"હાં હાં, અવશ્ય ઐસા હો સકતા હૈ. યદિ નિશ્ચય કરો કિ 'મૈં નહીં મરૂંગી', તો અવશ્ય જી જાઓગી." ડૉક્ટર કહતે હૈં, જબ મૈંને નિરીક્ષણ કિયા થા, તબ ઉસ દાઇ કી ઐસી દશા થી કિ યદિ વહ અપની ઇચ્છાશક્તિ કા ઉપયોગ ન કરતી તો અવશ્ય ઇસ સંસાર સે બિદા હો જાતી. ઉસને ફિર પૂછા—"ક્યા તુમ નિશ્ચય સે કહ રહે હો ?" મૈંને કહા—"જબ તક તુમ યહ ન કહોગી કિ 'મૈં નહીં મરૂંગી,' તબ તક તુમ્હેં દેખને કો મૈં ન આઉંગા." યહ બાત સુન ઉસને અપને હોશ સંભાલે, ઔર મેરે ચેહરે કી ઓર બડે ગૌર સે દેખ કર કહા—'મૈં અવશ્ય જીઉંગી.' ઉસી સમય સે ઉસકે શરીર મેં શક્તિ આને લગી, ઔર વહ જલદી હી સ્વસ્થ હો ગઇ.

કેનેડા કે એક પાદરી ભયંકર વિષમજ્વર સે ગ્રસ્ત થે. પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરોં ને ઉનકી હાલત દેખ કર યહ ચેતાવની દે દી થી કિ અબ ઇનકે જીવન કી આશા કરના વ્યર્થ હૈ. તેરહવેં દિન ડૉક્ટર ને કહા કિ પાદરી સાહબ થોડે હી મિનટોં મેં ચલ બસેંગે. ઇસી હાલત મેં પાદરી ને સ્વપ્ન દેખા. સ્વપ્ન મેં ઉસને દેવી એન કે દર્શન કિયે, ઔર શરણાપન્ન હો કર ફૂટફૂટ કર રોને લગા, ઔર અપને જીવન કી ભિક્ષા માંગી, ઔર કહા—"મુઝે ઇસ બલા સે બચાઇએ, રોગમુક્ત કીજિએ." ઉત્તર મિલા—"ઘબરા મત, તૂ શીઘ્ર હી ચંગા હોગા." પાદરી સ્વપ્ન સે એકદમ ચૌંક ઉઠા, ઔર પ્રાણાંત કા ખતરનાક સમય ટલ ગયા. પાદરી સાહબ ને અપને ચમત્કાર કી કથા સબકો સુનાઇ. ઉનકા ઇલાજ કરનેવાલે ડૉક્ટર ડગલાસ ને કહા—"યહ તુમ્હારી ઇચ્છાશક્તિ ઔર દૃઢ નિશ્ચય કા પ્રભાવ હૈ કિ તુમ નીરોગ હો ગએ હો." પાદરી કે દિલ મેં યહ કલ્પના બની હુઇ થી કિ મૈં દેવી કી કૃપા સે હી રોગમુક્ત હુઆ હૂં, ઇસ લિયે ઉસને ૭૫૦) કા દેવી કા ચિત્ર બનવા કર ગિરજાઘર મેં ટંગવા દિયા.

એક બાર ફિર પાદરી ઉસી રોગ સે પીડિત હુએ. ઇસ બાર ભી જીને કી આશા ન થી. વહ અત્યંત બેચૈન હો ગએ થે. દેવી પર સે ભી શ્રદ્ધા હટ ગઇ થી. ઇચ્છાશક્તિ કે બલ કો ઉન્હોંને આજમાના ચાહા. ઉન્હોંને નીરોગ હોને કા દૃઢ નિશ્ચય કિયા, ઔર અલ્પ કાલ મેં હી સ્વસ્થ હો ગએ. અબ કી બાર ઉન્હેં દૃઢ વિશ્વાસ હો ગયા કિ પહલી બાર ભી મૈં અપની પ્રબલ ઇચ્છાશક્તિ ઔર ગુપ્ત મનઃશક્તિ કે પ્રતાપ સે હી ચંગા હો ગયા થા.

ઐસે એક નહીં, સૈંકડોં ઉદાહરણ રાતદિન હમારે અનુભવ મેં આતે હૈં, ઔર હમેં યહ પતા લગતા હૈ કિ મન કી ગુપ્ત શક્તિ કિતની વિચિત્રતા સે કામ કરતી હૈ. વિચારોં મેં બડા આશ્ચર્યજનક પ્રભાવ હૈ. યદિ વિચારશક્તિ કી ગતિ કી તુલના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિદ્યુત અથવા પ્રકાશ કી ગતિ કે પ્રવાહ સે કી જાય, તો માલૂમ હોગા કિ વિચારશક્તિ કા વેગ બડા પ્રબલ હૈ. વિજ્ઞાન કે પ્રૉફેસર એલિશા ગ્રે અપને 'મિરેકલ્સ્ ઑફ નેચર' નામ કી પુસ્તક મેં લિખતે હૈં કિ પ્રકાશ કી ગતિ કા પ્રવાહ ૧,૮૬૦૦૦ મીલ પ્રતિ સેકંડ હૈ કિંતુ વિચારશકિત કી ગતિ કા પ્રવાહ ૪,૦૦૦ મીલ સે લગા કર ૮,૦૦,૦૦,૦૦, ૦૦,૦૦,૦૦ મીલ પ્રતિ સેકંડ હૈ. વિચારશકિત કે વેગ કો કોઇ પદાર્થ રોક નહીં સકતા. દિન મેં સૂર્ય કી કિરણેં વિચારશકિત કી લહરોં કા ખંડ કર દેતી હૈં, જિસસે ઉસકી ગતિ મેં કુછ અવરોધ હો જાતા હૈ. રાત્રિ કે સમય અથવા અંધકાર મેં વિચારશકિત કા વેગ બડા તેજ હોતા હૈ. હમારે પ્રત્યેક શ્વાસ કે સમય મેં મસ્તિષ્ક મેં તીન નવીન વિચાર ઉત્પન્ન હોતે હૈં. વિચાર ઔર ફેફડોં કા ઘનિષ્ઠ સંબંધ હૈ, ઇસ લિયે રકતસંચાર કો વિચારોં કે અધિકાર મેં રખના પરમ આવશ્યક હૈ. જબ રકતસંચાર ઠીક હોગા, તબ નાડીચક્ર ભી ઠીક હોંગે, મસ્તિષ્ક ભી ઠીક હોગા. યદિ ઇનમેંસે કિસીમેં ભી ખરાબી માલૂમ હો, તો વિચારબલ સે રકત કી ગતિ ઠીક કરની ચાહિયે. જિતને ભી રોગ હૈં, સબ અનુચિત વિચાર ઔર અનુચિત જીવન સે પેદા હોતે હૈં. માનસિક બલ દ્વારા મન કી ગુપ્ત શકિત કો જાગ્રત્ કરો, ઔર વિચારોં કો એકાગ્ર કર રકત-સંચાલન ઉચિત પરિમાણ મેં રુગ્ણ સ્થાન પર એકત્રિત કરો.

રકતસંચાર કો ઠીક ઔર નિયમિત કરને કી ક્રિયા

કિસી એકાંત સ્થાન મેં જાઓ. ચિતા લેટો. સબ શરીરકો શિથિલ કર દો, બિલકુલ ઢીલા છોડ દો. ઐસા સમઝો કિ તુમ્હારા શરીર શીશે કા બના હુઆ હૈ. મુંહ બંદ કર લો. અબ નાસિકા સે ધીરે ધીરે સરલતાપૂર્વક ગહરી શ્વાસ લો. શ્વાસ કો સુખપૂર્વક જિતની દેર તક રોક સકો રોકો. ફીર નાસિકા સે હી ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડ દો. ઇસ પ્રકાર જબ તક ચિત્ત શાંત રહે, યહ ક્રિયા કરતે રહો.

અપને દોનોં હાથોં કી ઉંગલિયોં કો કપાલ કે મધ્યભાગ મેં ઇસ તરહ રકખો કિ ઉંગલિયોં કે સિરે એક દૂસરે સે મિલ જાયં, ઔર દોનોં અંગૂઠે કનપટિયોં કો દબાતે રહેં. અબ જહાં પર ઉંગ-લિયોં કે સિરે મિલે હૈં, વહાં પર (સહસ્ત્રદલ પદ્મ યા આજ્ઞાચક્ર મેં) ચિત્તવૃત્તિ કો એકાગ્ર કર ભાવના કરો કિ સારે શરીર મેં વિદ્યુત-પ્રવાહ સંચાર કરને કે લિયે મસ્તિષ્ક મેં બલ ઉત્પન્ન હો રહા હૈ. ઇસ પ્રકાર કી એકાગ્રતા કરને સે થોડે હી સમય મેં મસ્તિષ્ક મેં શકિતપ્રવાહ કાર્ય કરતા હુઆ માલૂમ લગેગા. ફિર હાથોં સે સ્પર્શ કરતે હુએ, સિર કે નીચે નેત્ર કો સ્પર્શ કરતે હુએ, દોનોં અંગૂઠોં કો ગર્દન કે દોનોં બગલોં સે કંઠ કી હડ્ડી (વિશુદ્ધ ચક્ર) પર ઉંગલિયોં કો મિલા કર સ્પર્શ કરો, ઔર કુછ ઠહર કર ચિત્તવૃત્તિ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એકાગ્ર કર ભાવના કરો. તદનંતર ધીરે ધીરે હાથોં કો કંધોં પર લાતે હુએ, શરીર કે દોનોં બગલોં પર અંગૂઠે લગાતે હુએ, નીચે ઉંગલિયાં મિલાતે હુએ હાથોં કો પેટ તક લેતે ચલે જાઓ, ઔર નાભિ પર હાથોં સે સ્પર્શ કર મણિપૂર ચક્ર મેં ચિત્તવૃતિ એકાગ્ર કર શકિતપ્રવાહ પર ધારણા કરો. અબ બૈઠ જાઓ, ઔર હાથોં કો ઉસી તરહ ઝાંઘોં કી તરફ લે જાઓ. ઇસ પ્રકાર પિંડલિયોં પર, ફિર પાંવ ઔર અંગૂઠોં તક લે જાઓ.

જબ તુમ અપને હાથોં કો ઇસ તરહ લે જાતે હો, તબ ઐસી ભાવના કરો, ઔર અનુભવ કરો કિ "મેરે શરીર મેં, જ્ઞાનતંતુઓં મેં વિદ્યુત્પ્રવાહ ધીરે ધીરે સંચાર કર રહા હૈ, ઔર વહ હરએક ભાગ કો ચેતન કર રહા હૈ, પુષ્ટિ પ્રદાન કર રહા હૈ." યદિ તુમ્હારે શરીર કે ફેફડે, જઠર, યકૃત, તિલ્લી આદિ રોગી હોં યા કિસી ભાગ મેં પીડા હોં, તો થોડી દેર કે લિયે હાથોં કો વહાં રોક દો, ઔર ભાવના કરો કિ ઉસ ભાગ મેં શક્તિ કા પ્રવાહ સંચાર કર ઉસે સ્વસ્થ કર રહા હૈ. ઇસ તરહ હાથોં કો સિર સે પૈર તક લે જાને મેં કમ સે કમ તીન મિનટ લગાના ચાહિયે. ઇસમેં ઠહરને કા સમય શામિલ નહીં હૈ. અબ થોડી દેર વિશ્રામ લો, ફિર વહી કરો. ઇસ તરહ કમ સે કમ સાત બાર કરો. ઇસસે અધિક નહીં. તીન બાર કરને સે ભી લાભ પ્રતીત હોગા. સાત બાર કા પૂર્ણ પ્રયોગ હૈ. રાત કો સોતે સમય યહ અભ્યાસ કરને સે શાંત, સ્વસ્થ ઔર પ્રગાઢ નિદ્રા આતી હૈ, ઔર બહુત અચ્છા પરિણામ નિકલતા હૈ. અપને શરીર મેં હાથોં સે ગરમી નિકલતી હુઈ માલૂમ હોગી, ઔર સારે શરીર મેં રક્ત કી ગતિ ઠીક હોગી.

યહ ઉપચાર કરતે સમય ઉપર્યુક્ત શ્વાસક્રિયા કરતે રહો. જિસ સમય શરીર કે કિસી ભી ભાગ પર હાથોં કો રોકો, ઉસી સમય શ્વાસ ભી રોક દો, ઔર જબ શ્વાસ બાહર છોડો, તબ હાથોં કો ધીરે-ધીરે આગે બઢાઓ. પહલેપહલ કુછ માલૂમ ન હો, તો અભ્યાસ મત છોડો. ઇસ પ્રકાર ઇચ્છાનુસાર એક મિનટ મેં શરીર કે જિસ ભાગ મેં વિદ્યુત-પ્રવાહ પ્રાણ યા રુધિર ભેજના હો, ભેજ કર શરીર ઔર ઇંદ્રિયોં કો બલવાન બના સકોગે. રોગોં કો દૂર કરને કા યહ પ્રાકૃતિક માર્ગ હૈ. જિસ ચક્ર મેં જો શકિત સંચિત રહતી હૈ, ઉસ સંચિત દ્રવ્ય કો વહાં સે લે કર સિર પર સે હાથોં કો ધીરે-ધીરે લાતે સમય, નિમ્નલિખિત ભાવનાઓં કા મન મેં ચિંતન કરતે સમય, ઉનકે અર્થ મેં મન કો ગડા ઔર તલ્લીન કર દો. વાકયોં કા કેવલ ચિંતન યા ઉનકો મન મેં દુહરાના પર્યાપ્ત ન હોગા, બલ્કિ ઉનકે અર્થ મેં મન કો એકાગ્ર કરના હોગા. જિસ ભાગ મેં ચિત્તવૃત્તિ એકાગ્ર કી જાયગી, વહાં વિચારબલ કે દ્વારા ઓજસ

 CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રવાહ કા સંચાર હોગા. જિનકા અભ્યાસ દઢ હો, વે મુખ સે યા મન સે વાક્યોં કા ઉચ્ચારણ કર સકતે હૈં. અભ્યાસ સિદ્ધ હોને પર વાણી ઔર હાથોં કે ઉપયોગ કી આવશ્યકતા નહીં રહેગી.

મૈં અપને સમસ્ત શરીર મેં રુધિર કી ગતિ નિયમિત કર રહા હૂં, ઉસકી ગતિ તેજ કર રહા હૂં. ઇસસે મેરે શરીર કે પ્રત્યેક ભાગ મેં, અણુ–અણુ મેં રક્તસંચાર ઠીક હો રહા હૈ–પુષ્ટિ પ્રદાન કર રહા હૈ. યહ નવીન રચના કર ઉસે બલવાન બના રહા હૈ, ઔર જીર્ણ અણુઓં કો, અનાવશ્યક પદાર્થોં કો શરીર સે બાહર નિકાલ કર ફેંક રહા હૈ. મેરે શરીર કે અવયવ જૈસે બલવાન હોના ચાહિયે, હો રહે હૈં.

વર્તમાન વૈદ્યક શાસ્ત્ર મેં જો ૩૦૦૦ રોગોં કે નામકરણ કિયે ગએ હૈં, ઉનમેં બહુત–સે રોગોં કા કારણ અપચન, મંદાગ્નિ, કબ્જિયત ઔર પાચન–ક્રિયા હી હૈ. હજારોં રોગી ડૉક્ટર, વૈદ્ય ઔર હકીમોં કે દરવાજે ખટખટાતે ઔર અંત મેં યહ કહતે હૈં કિ સબકો નાડી દિખાઇ, કિંતુ એક ભી હમારે રોગ કી પરીક્ષા ન કર સકા. કોઇ યકૃત ખરાબ બતલાતા હૈ, કોઇ બતલાતા હૈ પ્લીહા બઢા હુઆ હૈ, કોઇ ફેફડે ખરાબ બતલાતા હૈ, તો કોઇ ગુર્દે કો; કિંતુ નિશ્ચયપૂર્વક કોઇ નહીં કહ સકતા કિ રોગ કા મૂલ કારણ કહાં હૈ? ઇસ પ્રકાર ભય ઔર ચિંતા સે હજારોં રોગી ગ્રસ્ત હૈં, ઔર અપની તંદુરસ્તી બિગાડ રહે હૈં. ઉનકો પતા નહીં કિ ઉનકે અયોગ્ય વિચાર હી ઉનકે રોગ કે કારણ હૈં, ઔર રોગ દૂર કરને કી શક્તિ ભી ઉન્હીં મેં મૌજૂદ હૈ, ઔર સૈકડોં રોગોં કા કારણ ભી ઉનકા જઠર હૈ, અયોગ્ય પાચનક્રિયા હી હૈ. ગર્દન, આંખેં, કાન, નાક આદિ મેં દર્દ ઉક્ત ભાગોં મેં અધિક રક્ત એકત્રિત હોને સે ઔર અજીર્ણ સે હોતે હૈં. ચિત્તભ્રમ, ઉન્માદ, અપસ્માર ઔર ચિત્ત કી સબ દુર્વ્યવસ્થાઓં કા કારણ ભી અજીર્ણ હૈ. માનસચિકિત્સા મેં પાચન-ક્રિયા સુધારને કો હી પ્રથમ લક્ષ્ય મેં રખના ચાહિયે. ફ્રાંસ કે પ્રસિદ્ધ, માનસચિકિત્સા કે સિદ્ધહસ્ત આચાર્ય ઍમિલી ક્યૂ સાહબ કી ચિકિત્સા કા મૂલમંત્ર હૈ—"મૈં દિન–દિન સર્વથા પૂર્ણ નીરોગી ઔર બલવાન હોતા જા રહા હૂં. અપને સબ કામોં મેં ઉન્નતિ કર રહા હૂં." ઇસ મંત્ર કો સોતે સમય બીસ બાર દુહરાઓ, ઔર દિન મેં ભી જબ ફુરસત હો, વારંવાર દુહરાઓ. ક્યૂ મહાશય ને ઇસી સૂચના સે ભયંકર વ્યાધિગ્રસ્ત પુરુષોં કો રોગમુક્ત કિયા હૈ. યદ્યપિ ક્યૂ મહાશય સંસાર મેં અબ નહીં રહે, ફિર ભી ઉનકી યહ પ્રણાલી સર્વમાન્ય હો રહી હૈ.

મંદાગ્નિ દૂર કરને કા માનસોપચાર

જઠર અર્થાત્ પેટ પર સે હાથોં કો ધીરે–ધીરે નીચે ઉતારતે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હુએ ઉદર ઔર પેડૂ પર લે જા કર દોનોં હાથોં કી હથેલિયોં કો, કુંડલાકાર સારે પેટ ઔર પેડૂ પર ફેરના ચાહિયે, ઔર સાથ હી વિચારબલ દ્વારા વિદ્યુતપ્રવાહ કો અણુ-અણુ મેં પ્રવેશ કરને દો. હાથ ફેરને કે સાથ નીચે લિખી ભાવનાએં કરની ચાહિયે—

મૈં પાચક યન્ત્રોં મેં વિદ્યુતપ્રવાહ કી પ્રબલ ધારા કો પ્રવિષ્ટ કર રહા હૂં. વે અપની ક્રિયા ઉત્તમ પ્રકાર સે કર રહે હૈં, બલવાન બન રહે હૈં. સુદૃઢ ઔર નીરોગી મનુષ્ય કે સમાન મુઝે કડી ભૂક લગતી હૈ. મેરા જઠર બલવાન હો રહા હૈ, બલવાન હો રહા હૈ, બલવાન હો રહા હૈ, બલવાન હો રહા હૈ. જો કુછ ભી મૈં ભોજન કરતા હૂં, ઉસે પૂર્ણ રૂપ સે પચાને કે લિયે સમર્થ હો રહા હૈ. પચાવેગા, અવશ્ય પચાવેગા. મેરે આહાર સે ઉત્પન્ન હુએ પોષણ કા ઉત્તમ શુદ્ધ રુધિર બન રહા હૈ. વહ મેરે શરીર કે અણુ અણુ મેં સંચાર કર પ્રત્યેક અવયવ કો પુષ્ટ ઔર બલવાન બના રહા હૈ. મૈં પ્રતિક્ષણ સુંદર, બલવાન ઔર નીરોગ હો રહા હૂં. મેરા જઠર ભીમ કે જઠર કે સમાન બલવાન હો રહા હૈ. મુઝે નિત્ય કડાકે કી ભૂક લગતી હૈ. મૈં સુખી, આનંદી ઔર તેજસ્વી હૂં. મૈં અત્યંત નિર્ભય હૂં. મેરા જઠર બલવાન હૈ, બલવાન હૈ, બલવાન હૈ, બલવાન હૈ. પ્રતિક્ષણ બલવાન બન કર અપના કામ ઠીક ઢંગ સે કર રહા હૈ, બિલકુલ ઠીક ઢંગ સે કર રહા હૈ, બિલકુલ ઠીક ઢંગ સે કર રહા હૈ. બલવાન, બલવાન, બલવાન. બિલકુલ ઠીક, બિલકુલ ઠીક, બિલકુલ ઠીક, બિલકુલ ઠીક.

ઇન શબ્દોં કો દુર્બલ ઔર મુર્દાર હો કર નહીં, કિંતુ દૃઢચિત્ત, તન્મય હો કર, જોશ સે ભાવોં કો એકાગ્ર કર કે બોલો. મંદાગ્નિ, અજીર્ણ તથા જઠર કી અન્ય પ્રકાર કી સબ બિમારિયાં અવશ્ય મિટ જાયંગી. સચ્ચે હૃદય સે વિધિપૂર્વક યહ પ્રયોગ કરને સે તુમ્હેં આશ્ચર્યજનક લાભ હોગા.

ઇસકા તાત્પર્ય યહ નહીં કિ કસરત, આહાર, દીર્ઘશ્વાસ-પ્રશ્વાસ, જલ-વાયુ આદિ ઉપયોગી તત્ત્વોં કી ઉપેક્ષા કી જાય, ઔર ઉનકી આવશ્યકતા હી ન સમઝી જાય. ઉનકા પાલન કરના અનિવાર્ય હૈ. શારીરિક નિયમ ભંગ કરને સે વ્યાધિ ઉત્પન્ન હુઇ હો, તો વિના ઉનકા પાલન કિયે માનસ-ચિકિત્સા લાભદાયક ન હોગી. યદિ માનસનિયમ ભંગ કરને સે સ્વાસ્થ્ય બિગડા હો, તો માનસ-ચિકિત્સા મન કે અયોગ્ય વિચારોં કો નષ્ટ કર મન મેં ઉત્તમ યોગ્ય વિચારોં કો સ્થાપિત કર સ્વાસ્થ્ય પ્રદાન કરેગી. માનસિક ઔર શારીરિક સભી નિયમોં કા પાલન કરના ચાહિયે.

મલબદ્ધતા અર્થાત્ કબ્જિયત

મલબદ્ધતા કે તીન કારણ હૈં—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૧) ભય, ચિંતા, શોક, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા ઔર ડાહ કે બુરે વિચારોં કો મન મેં સ્થાન દેના.

(૨) શરીર મેં જિતના જલ આવશ્યક હૈ, ઉસકા અભાવ. કમ જલ પીને સે કબ્જિયત કા રોગ હોતા હૈ.

(૩) જિસ સમય શૌચ જાને કી પ્રેરણા હો, ઉસકી અવહેલના કરના—ઉસ સમય કો ટાલને કી આદત. પશુઓં મેં કબ્જિયત કી બિમારી બહુત કમ દેખને મેં આતી હૈ, ક્યોંકિ ઉનકો દસ્ત જાને કી જબ પ્રેરણા હોતી હૈ, તો તુરંત હી દસ્ત કરતે હૈં. મનુષ્ય પ્રકૃતિ કે નિયમોં કો ભંગ કરતા હૈ. પ્રકૃતિ કી તાત્કાલિક આજ્ઞા કો અસ્વીકાર કર અનિયમિતતા કી આદત કો મોલ લે લેતા હૈ. મલોત્સર્ગ ઉચિત યોગ્ય સમય પર ન કરને સે હાનિકર ટેવ પડ જાતી હૈ, ઔર જબ દૂસરે સમય દસ્ત કા સમય આતા હૈ, તબ સ્વાભાવિક પાયુસ્થાન–સ્નાયુ શિથિલ ઔર મંદ પડ જાતી હૈ. મલ કો બાહર નિકાલને કે બદલે મલ કા સંકોચ હોતા હૈ, ઔર મલ બાહર નિકલતા હી નહીં. મલ કા પ્રવાહી ભાગ શરીર મેં શુષ્ક હો જાતા હૈ, ઔર મલ કી ગાંઠેં બન જાતી હૈં.

મલબદ્ધતા દૂર કરને કે લિયે પહલે રક્ત–સંચાર કી ગતિ સમાન કરનેવાલી ક્રિયા કરો. વિચાર–પ્રવાહ કો મસ્તિષ્ક સે આંતેં ઔર નલોં મેં, જહાં મલ જમા રહતા હૈ, પ્રેરિત કરો. હાથોં કો જઠર, આંત તથા નલ પર ફેરતે હુએ ધીરે–ધીરે મલો, ઔર નિમ્ન–લિખિત ભાવનાઓં પર મન કો કેંદ્રિત કરો—

મૈં વિચાર–શક્તિ કે પ્રવાહ કો મલાશય મેં ભેજ રહા હૂં. ઉસ અવયવ કી પુષ્ટિ હો રહી હૈ. વહ બલવાન્ હો રહા હૈ, ઔર મલોત્સર્ગ કા કાર્ય ઠીક તરહ સે કરને કો સમર્થ હૈ. મેરી આંતેં ઔર નલ બલવાન્ હૈં, ઔર અપના કાર્ય ઉચિત રીતિ સે કર રહે હૈં. વે અપના કાર્ય કરને કો સદા સમર્થ હૈં, યોગ્ય હૈં, કરેંગે ઔર અવશ્ય કરેંગે. જિતને જલ કી મેરે શરીર મેં આવશ્યકતા હૈ, ઉતના મૈં નિત્ય ગ્રહણ કરતા હૂં. પ્રકૃતિ કો જિસ સામગ્રી કી આવશ્યકતા હૈ, મૈં દેતા હૂં, મુઝે અભીષ્ટ લાભ હો રહા હૈ. મુઝે નિત્ય દસ્ત સાફ ઔર ખુલાસા આતા હૈ. મેરા પાયુ–સ્થાન સંકુચિત સ્નાયુ શિથિલ હોતા જા રહા હ, ઔર સ્વાભાવિક સ્થિાત મેં આ રહા હૈ. મુઝે પ્રાતઃકાલ અનુકૂલ ઉચિત સમય પર દસ્ત સાફ હોગા, સાફ હોગા, અવશ્ય સાફ હોગા. મૈં સ્વસ્થ હૂં—નીરોગ હૂં–બલવાન હૂં.

ઇસ પ્રયોગ સે અલ્પ સમય મેં પ્રકૃતિ આપકી આજ્ઞા પાલન કરને લગેગી, ઔર દસ્ત સાફ હોગા. જિસ સમય શૌચ જાને કી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તુમને ભાવના કી હૈ, યદિ શૌચ કી પ્રેરણા ન હો, તો ભી જાઓ. ઉસ સમય અવશ્ય ધીરે-ધીરે દસ્ત હોગા. રાત્રિ કો સોતે સમય ઔર પ્રાતઃકાલ ઉઠતે સમય મલોત્સર્ગ-સ્નાયુ કો, હાથોં કો આંત ઔર નલોં કે નીચે ફેરતે હુએ, સૂચના દો—"શિથિલ હો જાઓ, શિથિલ હો જાઓ." ઐસા બાર-બાર કહો. વહ શિથિલ હોને લગેગા. જિસ પ્રકાર ભાવના કી જાની ચાહિયે, ઉસ પ્રકાર યદિ કિસીને ન કી હોગી, તો ઉસે યે વિચાર સ્વપ્ન-સમાન મિથ્યા પ્રતીત હોંગે, કિંતુ થોડા સમય નિકાલ કર ઇસ પ્રયોગ કો કર કે અનુભવ કર દેખો, તો આશ્ચર્યચકિત હોઓગે.

પૂર્ણ આરોગ્ય એવં બલ કા ચિત્ર મન મેં દીર્ઘ કાલ તક બનાએ રખને સે અવશ્ય બડી-બડી વ્યાધિયાં દૂર હો જાતી હૈં. કુછ સપ્તાહોં તક ઇસ પ્રયોગ કે અનુસાર વ્યવહાર કરને સે બહુત દિનોં કે જીર્ણ રોગ ઔર પુરાની વ્યાધિયાં દૂર હો જાતી હૈં, ઔર સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત હોતા હૈ. મન મેં કભી રોગ કા ચિંતન ન કરો. પૂર્ણ આરોગ્યતા કા ચિત્ર નિરંતર મન મેં રચતે રહો, તો અવશ્ય વિજય પ્રાપ્ત હોગી. ઇસ પ્રકાર ભિન્ન ભિન્ન રોગોં કે લિયે ભિન્ન-ભિન્ન સૂચનાએં બના કર માનસ-ચિકિત્સા સફલતાપૂર્વક કી જા સકતી હૈ. દૂસરોં પર હાથ ફેરતે સમય અંગૂઠોં સે શરીર કો સ્પર્શ ન કરો, સિર્ફ ઉંગલિયોં સે હી શરીર કો છુઓ. ઇસ પદ્ધતિ કે અનુસાર સમગ્ર રોગોં કા માનસિક ઉપચાર કિયા જાતા હૈ.

ભાવના સે અર્થાત્ મન મેં દીર્ઘ કાલ તક માનસિક ચિત્ર બનાએ રખને સે કેવલ રોગ હી નહીં, બલ્કિ દુરાચાર ઔર દુર્વ્યસનોં મેં ફંસે હુએ મનુષ્ય ઉનસે મુક્ત હો કર સદાચારી બન જાતે હૈં. માનસિક શક્તિ કા વિકાસ ઔર આધ્યાત્મિક બલ પ્રાપ્ત હો કર આત્મિક ઉન્નતિ હોતી હૈ. મન મેં જો કલ્પના સ્થિર કી જાયગી, ઉસીકે અનુકૂલ પરિણામ હોતા હૈ. વિધિપૂર્વક ભાવના સે અવશ્ય સિદ્ધિ પ્રાપ્ત હોગી.

દુર્વ્યસનોં કો દૂર કરને કા માનસિક પ્રયોગ

કિસી પ્રકાર કે ભી શારીરિક યા માનસિક વ્યસનોં મેં ફંસ જાને યા ઉનકી આદત ડાલને કે બાદ ઉનસે પીછા છુડાના બડા કઠિન માલૂમ હોતા હૈ. જો વ્યક્તિ કિસી વ્યસન કા આદી હો ગયા, ઉસે ઉસ વ્યસન કે વિના એક ક્ષણ-ભર ભી ચૈન નહીં પડતી. ચાય, કાફી, કોકેન, મદિરા, ગાંજા, ભંગ, ચરસ, તંબાકૂ, સિગાર, બીડી ઇત્યાદિ માદક પદાર્થોં કા સેવન મનુષ્ય યહ સમઝ કર કરતા હૈ કિ ઉનકે સેવન સે ઉસકે શરીર મેં બલ, સ્ફુર્તિ ઔર ચૈતન્ય માલૂમ હોતા હૈ. કઈ લોગ બુરી સંગતિ કે કારણ તથા અન્ય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કુછ લોગ ઇસ વિચાર સે કિ ઇનકે સેવન સે ઉન્હેં લાભ હોગા, ઇન દુર્વ્યસનોં મેં ફંસ જાતે ઔર ભયંકર હાનિ ઉઠાતે હૈં. ઉનકી ઇચ્છા-શક્તિ નિર્બલ હો જાતી હૈ. વે ઇનસે મુક્ત હોને કે લિયે પ્રયત્ન કરતે હૈં, પર સબ નિષ્ફલ જાતે હૈં. મનોબલ કે અભાવ સે વે અપનેકો અસમર્થ પાતે હૈં. ઇન દુર્વ્યસનોં કો દૂર કરને કા રામબાણ ઉપાય માનસિક પ્રયોગ હૈ. ઇસી પ્રકાર મિથ્યા ભાષણ, નિંદા, આત્મપ્રશંસા, ડાહ, અત્યધિક બાતેં કરને કી આદત એવં અન્ય દુર્ગુણ ભી ઇસ માનસિક પ્રયોગ સે દૂર હો સકતે હૈં. કિસી કિસી ભયંકર વ્યસન કો છુડાને કે લિયે અધિક સમય તક માન-સિક પ્રયોગ કરના હોતા હૈ, ઔર કઇ વ્યસન અલ્પ સમય કે પ્રયોગ સે હી દૂર હો જાતે હૈં. પ્રત્યક્ષ ઔર પરોક્ષ મેં અર્થાત્ જિસ પર પ્રયોગ કિયા જાય, વહ નિકટ હો યા કોસોં દૂર, કલ્પ કે આંદોલન વ્યસની પુરુષ કે ચિત્ત પર અંકિત કિયે જા સકતે હૈં. કુછ લોગ દુર્વ્યસનોં સે સ્વયં મુક્ત હોના ચાહતે હૈં; કિંતુ મનો-બલ નિર્બલ હોને કે કારણ હૃદય સે મુકત હોને કે તીવ્ર ઇચ્છુક હોને પર ભી અપનેકો અસમર્થ પાતે હૈં. વિચારબલ સે વ્યસન દૂર કરના બહુત હી સરલ એવં સુગમ ઉપાય હૈ.

જિસ વ્યકિત પર માનસિક પ્રયોગ કિયા જાય, વહ યદિ પ્રયોગ કરતે સમય સહાનુભૂતિ સ્થાપિત કર, શાંતચિત્ત હો, એકાંત સ્થાન મેં બૈઠ કર, અપને શરીર કો શિથિલ કર, મન કો સર્વથા શૂન્ય કર વિચારોં કો ગ્રહણ કરે, તો બહુત શીઘ્ર લાભ હોગા. વિના જાને ભી પ્રયોગ સફલતાપૂર્વક કિયા જા સકતા હૈ. જિસ વ્યક્તિ કા વ્યસન છુડાના હો, ઉસકા માનસિક ફોટો-અર્થાત્ ચિત્ર અપની આંખેં મૂંદ કર પ્રત્યક્ષ મેં દેખો, યા સન્નિકટ હો તો ઉસે ચિતા લેટ જાને કો કહો. ઉસકી આંખેં બંદ ઔર શરીર કો શિથિલ કરાઓ. ફિર એકાગ્રચિત્ત હો કર નિમ્ન-લિખિત ભાવનાએં પ્રેરિત કરો. માન લો, કિસીકો બીડી પીને કે વ્યસન સે મુકત કરના હૈ, તો ઉસે નિમ્નલિખિત ભાવનાએં પ્રેરિત કરો—

મૈં તુમસે અત્યંત પ્રેમ કરતા હૂં, તુમ્હારા ભી મુઝ પર વૈસા હી પ્રેમ હૈ. જિસ સુખ કી તુમ ઇચ્છા કરતે હો, વહ તુમ્હેં વિના સિગરેટ યા બીડી પિએ ભી પ્રાપ્ત હો રહા હૈ. ઇસ સિગરેટ કી કુટેંવ સે તુમ્હેં ભયંકર હાનિ હો રહી હૈ, તુમ્હારે ફેફડે બિગડ રહે હૈં, યહ સેવન કરને યોગ્ય નહીં. તુમ્હેં સિગરેટ પીને કી આવશ્યકતા નહીં. બીડી પિએ વિના ભી તુમ્હેં ઉત્તેજના મિલતી હૈ. અબ તુમ્હેં બીડી યા સિગરેટ પીને કી ઉત્તેજના યા ઇચ્છા ન હોગી. તુમ બીડી પીના બિલકુલ છોડ દોગે.

એક બહન ને અપને ભાઈ કી બીડી પીને કી આદત કો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છુડાને કે લિયે તીન માસ તક યહ પ્રયેાગ કિયા. વહ દિન મેં યે સૂચનાએં બાર-બાર અપને ભાઇ કેા પ્રેરિત કિયા કરતી થી. ભાઇ કેા ઇસ બાત કા પતા તક ન થા કિ ઉસ પર પ્રયેાગ કિયા જા રહા હૈ. ધીરે ધીરે ઉસે બીડી પીને સે ઘૃણા હેાને લગી. વહ એક દિન સ્વયં આ કર કહને લગા કિ બહન, મુઝે બીડી સે બડી નફરત હેા ગઈ હૈ. અબ આજ સે મૈં બીડી કભી ન પિઉંગા. ઉસ દિન સે ઉસને બીડી પીના છેાડ દિયા.

ઇસી પ્રકાર મદિરા-વ્યસન ગ્રસ્ત વ્યક્તિ કા સ્પષ્ટ માનસિક ચિત્ર મન મેં બના કર ઉસકી મૂર્તિ કા સ્પષ્ટતા સે સાંગેાપાંગ ચિંતન કરેા. વહ મૂર્તિ માનસિક દૃષ્ટિ મેં સ્પષ્ટ દીખને લગે, જૈસી પ્રત્યક્ષ મેં હૈ. ફિર ઉસ મૂર્તિ પર ધ્યાન જમા કર ચિત્ત કેા એકાગ્ર કરેા, ઔર મદિરાપાન સે જો જો કષ્ટ વ્યસની કેા હેાતે હૈં, ઉનકેા પ્રકટ કર ઉસ ઓર સે ઉસકે ચિત્ત કેા હટા કર ઉપયેાગી ભાવનાએં ઉસકે મસ્તિષ્ક મેં અંકિત કરેા. ઇસ તરહ સબ બુરી આદતેં ઔર વ્યસન દૂર કિએ જા સકતે હૈં. સૂચનાએં ઔર ભાવનાએં, જિસ વ્યક્તિ કેા જૈસી દેના હેા, બના લેા. પ્રયેાગ કી સફલતા, મન કી એકાગ્રતા એવં માનસિક ચિત્ર કલ્પના કી દૃઢતા પર નિર્ભર હૈ. માનસિક પ્રયેાગ બાલકેાં ઔર સ્ત્રિયેાં કે ચરિત્રસુધાર મેં, ઉનકી બુરી આદતેં મિટા કર ઉન્હેં સન્માર્ગ મેં લાને મેં, બડા સહાયક હેાતા હૈ. માતા, પિતા યા અભિભાવક જબ બાલક રાત્રિ કેા સેાયા હુઆ હેા, શાંતિ સે જા કર ઉનકે સિર કે પાસ બૈઠ જાયં. હેા સકે, તેા દાહને હાથ કેા સિર પર રખ દેં, ઔર મન હી મન ઉસકે ગુપ્ત મન કેા ભાવનાએં પ્રેરિત કરેં. માન લેા, બાલક મિથ્યાભાષી હૈ, તેા ભાવના કરેા "તુમ સત્ય ભાષણ કરતે હેા. તુમ્હારા સ્વભાવ હી સત્ય ભાષણ કરને કા હૈ. સત્ય ભાષણ સે તુમ્હેં બડા પ્રેમ હૈ. આજ સે તુમ સત્ય ભાષણ હી કરેાગે. તુમ્હારી આત્મા બડી પવિત્ર હૈ. તુમ્હારા મન પરમ શુદ્ધ હૈ. અસત્ય કે સ્પર્શ માત્ર સે તુમ્હેં બડા ત્રાસ હેાતા હૈ. મૈં તુમ પર અત્યંત પ્રેમ કરતા હૂં, ઔર તુમ પર પૂર્ણ વિશ્વાસ રખતા હૂં."

જબ કભી બાલક સે વાર્તાલાપ કા સુયેાગ ઉપસ્થિત હેા, તેા અત્યંત પ્રેમ ઔર મધુર વાણી સે સંભાષણ કરેા. વારંવાર મૌનપૂર્વક વિચારેાં કેા ઉસકે મસ્તિષ્ક મેં પ્રેરિત કરેા. નિરંતર સત્ય કી હી ભાવના કેા હૃદય મેં સ્થાન દેા. ઇસ પ્રકાર વિચાર-બલ દ્વારા બાલકેાં કી કઇ આદતેં-જૈસે બિસ્તર પર પિશાબ કર દેના, રાત્રિ કેા નિદ્રા મેં બડબડાના, મંદ સ્મૃતિ, ભરનિંદ મેં ચલના આદિ મસ્તિષ્ક કી કમજોરિયાં દૂર કર સકતે હૈં. પ્રયેાગ મેં દસ-પંદ્રહ મિનિટ સે કમ ન લગાના ચાહિયે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્વયં-ઉપચાર

વ્યસનોં સે મુક્ત હોને કે લિયે ઑટો-સજેશન અર્થાત્ સ્વયં-સૂચના યા ભાવના સે બઢ કર દૂસરા ઉપાય નહીં. જબ તુમ પર માદક પદાર્થોં કે સેવન કા ભૂત સવાર હો, જબ તુમ્હેં ઉસકે સેવન કી યાદ આવે, તબ ઉસી સમય શાંતચિત્ત હો કર, બૈઠ કર સ્વયં સંકેત દેના આરંભ કરો ઔર પ્રતિદિન પ્રાતઃકાલ, મધ્યાહ્ન, સાયંકાલ ઔર રાત્રિ કો સોતે સમય, ભોજન કે પશ્ચાત્ દોનોં સમય, જબ તક વ્યસન સે મુક્ત ન હો જાઓ, નિરંતર નિયમિત રૂપ સે, નેત્ર મૂંદ કર, અપને અંતર મેં ગહરે ઉતર કર નિમ્નલિખિત ભાવનાઓં કા વારંવાર મનન કરો-

મૈં આત્મા હૂં. મૈં સમસ્ત બલ કા મહાસાગર હૂં. મેરી આત્મશક્તિ સે સારે શરીર કે સ્નાયુઓં કો, જ્ઞાનતંતુઓં કો પુષ્ટિ ઔર બલ મિલ રહા હૈ. મુઝે કિસી ભી પદાર્થ કી આવશ્યકતા નહીં. મૈં આજ સે મન ઔર શરીર સે માદક પદાર્થોં કા મોહ છોડતા હૂં. મૈં ચૈતન્યસ્વરૂપ હૂં, બલસ્વરૂપ હૂં, સબકા અધિપતિ હૂં.

નિરંતર કલ્યાણ કી ભાવના કો હી હૃદય મેં સ્થાન દો. ઇસ પ્રકાર વિચારબલ દ્વારા કઇ હિતકારી કાર્ય સરલતા સે કિયે જા સકતે હૈં. બુરા મનુષ્ય ભી એકાગ્રતા કા સંપાદન કર સકતા હૈ ઔર બુરે કામોં કે લિયે ભી દઢતા, માનસિક બલ આદિ કા વિકાસ કર ઉનકા ઉપયોગ કર સકતા હૈ, કિંતુ બુરે કામોં કા પરિણામ અંત મેં બુરા હી હોતા હૈ.

માનસિક, આધ્યાત્મિક ઔર આત્મિક ચિકિત્સા કે વિષય મેં વિશેષ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરને કી જિનકો અભિરુચિ હો, વે 'કલ્પવૃક્ષ કાર્યાલય' ઉજ્જૈન; સી૦ આઇ૦ સે પ્રકાશિત અમેરિકા કે બાબા રામચરકજી કી 'અલૌકિક ચિકિત્સા-વિજ્ઞાન' 'ધ્યાન સે આત્મ-ચિકિત્સા' 'પ્રાકૃતિક આરોગ્યવિજ્ઞાન' યે તીનોં પુસ્તકેં જો હિંદી મેં ઇસ વિષય કી અપને ઢંગ કી નવીન હૈં, અવશ્ય અવલોકન કરેં. ઇન પુસ્તકોં મેં વિસ્તારપૂર્વક રોગોં કો દૂર કરને કે સુગમ ઉપાય બતાએ હૈં.

(આ લેખના બાકીના ભાગ માટે આ પછીનાં પૃષ્ઠો જુઓ.)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૦૭-तक्रचिकित्सा-अथवा घाटी छाशना लाभ

× × × ×

પ્રકૃતિ સ્વયં પોતાના નિયમો પ્રમાણે આ શરીરદુર્ગની રક્ષા માટે ઉચિત સામગ્રી ઇંદ્રિયોદ્વારા એકત્ર કરીને સારભાગ ગ્રહણ કરી લઇ અનાવશ્યક મળ વગેરેને બહાર કાઢી નાખી શરીર-દુર્ગની સફાઇ તથા રક્ષણ કરે છે. શરીરને કોઇની મદદની જરૂર નથી. જો ઇંદ્રિયોના પ્રમાદથી, આ શરીરદુર્ગમાં અનાવશ્યક વસ્તુ-સ્થિતિ તથા અનુચિત વ્યવહારોનો પ્રચાર થાય નહિ તો આ શરીરરૂપી કિલ્લો કોઇ પણ રોગાદિ શત્રુદ્વારા નિયમિત સમય સુધી તાબે કરી શકાતો નથી. આ શરીરના અનુચિત વ્યવહાર થતાં તથા તેમાં બીનજરૂરી વસ્તુઓ વધી જતાં તેને દૂર કરવાને માટે પ્રકૃતિએ પોતાને અશક્ત સમજીને પોતાને મદદ આપવા માટે જે જે સાધનોની રચના કરી છે, તેમાં તક્ર પણ એક સાધન છે. તે શરીરના સમસ્ત વિકારોને દૂર કરીને શરીરને સુદૃઢ અને કાંતિમય બનાવે છે.

તક્ર દ્વારા ઘણે ભાગે બધાયે રોગો નાબુદ કરી શકાય છે; તક્રનું સેવન કરનાર મનુષ્ય આધુનિક ડૉકટર તથા વૈદ્યોનો શિકાર બનતો નથી. તક્રનો ઉપાસક સદા નીરોગી, આળસવિનાનો, સ્ફૂર્તિમાન તથા બળવાન બને છે. વૈદ્યાચાર્યોએ તો તેના ગુણો ઉપર મુગ્ધ થઇને અમૃતની ઉપમા આપી છે. તેનું વર્ણન તેમણે આ પ્રમાણે કર્યું છેઃ-તક્રનું સેવન કરનાર કદી થાકી જતો નથી.* આ તક્રથી નાબુદ કરેલો રોગ ફરી બીજી વાર ઉત્પન્ન થતો નથી. જેમ દેવતાઓમાં અમૃત પ્રધાનપદ ભોગવે છે, તેજ પ્રમાણે મનુ-ષ્યોમાં તક્રનું સ્થાન છે. આચાર્યોએ તક્રના આવા ગુણો લખીને પોતાની શોધની સંપૂર્ણ ખાત્રી પણ કરી આપી છે. પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનવેત્તાઓ હજીસુધી તક્રના ગુણો જાણવાથી તથા તેનો લાભ લેવાથી વંચિત રહ્યા હતા; પરંતુ ફ્રેંચ ડૉકટર શ્રીયુત મેચની-કફની શોધથી તેમને બરાબર સમજાઇ ગયું છે કે, તક્રના જેવી પાચક વસ્તુ બીજી કોઈ નથી. હજુ હમણાં કેટલાક ઉદ્યોગી ડૉકટરોએ એકત્ર થઇને મહાપ્રયત્ને શોધ કરીને આયુર્વેદની શોધનાં ગુણગાન કરતાં કરતાં તક્રમાહાત્મ્યની બાબતમાં આયુર્વેદાચાર્યોનું સમર્થન કર્યું છે. એક નિરોગી તથા સબળ સ્ત્રીને ૧૨૦ વર્ષની ઉંમરે-અર્થાત્ બહુ મોટી ઉંમરે મૃત્યુ પામેલી જોઇને ઉપરોક્ત

* न तक्रसेवी व्यथते कदाचिन्न तक्रदग्धाः प्रभवन्ति रोगाः।
यथा सुराणाममृतं प्रधानं तथा नराणां भुवि तक्रमाहुः॥
(भावप्रकाश)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ડૉક્ટરોએ તેના દીર્ઘાયુષ્યનું ખાસ કારણ શું છે તે શોધવાનું શરૂ કર્યું. અંતે નક્કી થયું કે, સતત તક્રસેવન કરવાથી તે ૧૨૦ વર્ષ સુધી જીવી શકી છે. આ સ્ત્રીને તક્રનો એટલો બધો પ્રેમ હતો કે જ્યાંસુધી વાડકા ભરીને તેને તક્ર–ઘાટી છાશ–પીવા મળતી નહિ ત્યાંસુધી તેને ચેન પડતું નહિ અને તે એટલે સુધી કે જ્યારે પોતાના ગામમાં ક્યાંયે તક્ર મળે નહિ ત્યારે તે બીજાં ગામોમાં જઇને માગી લાવતી હતી; અને તેને માટે તે ત્રણ ત્રણ ગામ ઘૂમતી હતી. હવે આથી વાચકોને સારી પેઠે સમજાઇ ગયું હશે કે, તક્રને અમૃત કહેવામાં અત્યુક્તિ નથી. જુઓ, એક પ્રાચીન કવિએ તક્રના ગુણોથી મોહિત થઇને તેના ગુણોનું વર્ણન કેવી સુંદર રીતે કર્યું છેઃ–

कैलासे यदि तक्रमस्ति गिरीशः किं नीलकंठो भवेत्
वैकुण्ठे यदि कृष्णतामनुभवेदद्यापि किं केशवः ।
इन्द्रो दुर्भगतां क्षयं द्विजपतिर्लम्बोदरत्वं गणः
कुष्ठित्वञ्च कुबेरको दहनतामग्निश्च किं विंदति ॥
(योगरत्नाकर)

ભાવાર્થ કેઃ–જો કૈલાસમાં તક્ર સુલભ હોત તો શ્રીમહાદેવજી નીલકંઠ ન હોત–અર્થાત્ તેમના કંઠમાંનું ઝેર ક્યારનુંયે નાશ પામ્યું હોત. જો વૈકુંઠમાં તક્ર મળતી હોત તો શું વિષ્ણુ આજે શ્યામ રંગવાળા હોત? કદી નહિ. તેઓ તક્રનું સેવન કરીને અવશ્ય ગૌરવર્ણના થયા હોત. ઇંદ્રની દુર્ભગતા અને ચંદ્રદેવની ક્ષયદશા તરતજ નાબુદ થયાં હોત; ગણેશજીનું પેટ આવડું મોટું (ઉદરરોગવાળું) ના હોત; કુબેરજીને કોઢી કહેવાની કોઇ હિંમત ના કરત અને શું અગ્નિદેવ પણ પોતે સળગવાનું દુઃખ ઉઠાવતા હોત? કદી નહિ. તક્ર હોય તો તો આવું બનવું મુશ્કેલજ નહિ, પણ અસંભવિતજ હોત.

આ કવિની અતિશયોક્તિ નથી, પરંતુ કવિએ એ રોગો તરફ ઇશારો કરીને દર્શાવ્યું છે કે, તક્રના સેવનથી આ સઘળા રોગો નિઃસંદેહ નાબુદ થાય છે. તક્રમાં આ સઘળા ગુણો રહેલા છે અને તે આયુર્વેદ જાણનારાઓથી અજ્ઞાત નથી.

કોઇ રાજાએ એક સુપ્રતિષ્ઠિત વયોવૃદ્ધ વૈદ્યને કહ્યું કે "વૈદ્યજી! કૃપા કરીને આપ મને એવી અનુભવેલી દવા બતાવો કે જે સેવન કરવામાં સ્વાદિષ્ટ અને રોચક હોવા સાથે ભોજન પચાવી દે અને અનેક રોગોથી બચી જવાય." વૈદ્યરાજે કહ્યું કે "મહારાજ! આટલી ઉંમરમાં મને જે કંઇ અનુભવ થયો છે તેને અનુસરીને મારો તો એવો મત છે કે, એવી ચીજોમાં તક્ર એજ મુખ્ય છે. તક્રના જેટલી ગુણ કરનારી બીજી વસ્તુ મને સમસ્ત સંસારમાં ક્યાંય જણાઇ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નથી; તેથી આપ તેનું સેવન શરૂ કરો. *ભોજનને અંતે મીઠું મેળવેલી થોડી તક્ર પીધા કરો. ત્યાર બાદ થોડું પાણી પીને ત્યારપછી કંઇ પણ ખાશો નહિ. આમ કરશો તો મને પૂર્ણ વિશ્વાસ છે કે, આપની ઇચ્છા અવશ્ય પૂર્ણ થશે.

તક્રમાં આમાશયના સઘળા ભોજનને પચાવીને અતિ લઘુ બનાવી પચાવી દેવાનો ખાસ ગુણ છે, અને તે પોતે પણ જલદી પાચન થાય છે અને તેનો ભાર જઠરાગ્નિ ઉપર પડતો નથી; તેથી સંગ્રહણી+ રોગમાં તક્રના જેવી તત્કાળ લાભદાયક બીજી કોઇ વસ્તુ નથી. કેમકે સંગ્રહણીમાં પાચનશક્તિ પૂરેપુરી નાશ પામે છે. એવી સ્થિતિમાં તક્ર સિવાય બીજી જે કોઇ હલકામાં હલકી ચીજ ખવાય છે તેનો ભાર જઠરાગ્નિ ઉપર અવશ્ય પડે છે. અને તેથી ઝાડા બંધ થતાં ઘણો વખત લાગે છે–અથવા તો કહો કે, બંધ થતા નથી. જૂનામાં જૂનો સંગ્રહણી રોગ તક્રદ્વારા નાબુદ કરી શકાય છે. તક્રના જેવો પાચન પદાર્થ બીજો કોઇજ નથી. તે જ્યાં કંઇ નાખવામાં આવે છે ત્યાં સર્વ કંઇ ભસ્મ કરી નાખે છે. નીતિનિપુણ ચાણક્યની વાત કોને ખબર નથી? ગંગાસ્નાન કરવા જતાં ચાણક્યના પિતાશ્રીના પગમાં એક વખત દર્ભ પેસી ગયો, તેથી તેમને મોટો ઘા થયો અને તેનીજ પીડામાં તેમના પ્રાણ ગયા. ક્રોધમૂર્તિ ચાણક્યે દર્ભને પિતાનો ઘાતક માનીને તેનું પૃથ્વી ઉપરથી જડમૂળ કાઢવાની પ્રતિજ્ઞા કરી. પછી તો તે જ્યાં જ્યાં દર્ભ જોતો ત્યાં ત્યાંથી તેને ઉખાડી નાખી તેનાં મૂળમાં તક્ર રેડતો. કેમકે તે તક્રના ગુણને જાણતો હતો. તે જાણતો હતો કે, જો હું દર્ભ ઉખાડીને તેનાં મૂળમાં છાશ રેડીશ તો તેનાં મૂળ બળી જશે, અને ત્યાંથી તે દર્ભ નાશ પામશે. જો મકાઇના ઢગલા ઉપર તક્ર છાંટવામાં આવે તો તે બધી મકાઇને નકામી કરી નાખે છે. નીચાણના પ્રદેશોમાં તક્રના બળ ઉપર તો ખેડુતો મહિનાઓ સુધી મકાઇથી પેટ ભરે છે, અને કુટુંબનું પોષણ કરે છે. જો તેમને તક્ર ના મળે તો તેઓમાંથી અર્ધા તો અવશ્ય માંદા પડીને મૃત્યુ પામે.

ગાયો તથા ભેંસોની અવિરામ સેવા કરવા છતાંયે ગરીબ ખેડુતોને ઘી–દૂધ તો ચાખવાનેય મળતું નથી. કાં તો તેઓ દૂધજ વેચી મારે છે કે કાં તો તેનું દહીં જમાવી ઘી કાઢીને વેચી દે છે અને તક્ર પોતે ખાય છે. પરંતુ તેમ છતાંયે ઘી–દૂધ ખાનારાઓ કરતાં છાશ ખાનારા ખેડુતો વધારે બળવાન તથા હૃષ્ટપુષ્ટ અને આળસરહિત હોય છે, અને તેથીજ છાશ ખાનારો ખેડુત આખો

---

* भोजनान्ते तु राजेन्द्र तक्रं सलवणं पीब ।
तस्योपरि जलं किंचित् तस्योपरि न किं च न ॥

\+ "न तक्रतुल्यं ग्रहणीविकारे"—बालबोध

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દિવસ પરિશ્રમ કરવા છતાં પણ થાકી જતો નથી. જેમણે પહાડીઓ તેમજ ભૂતીઆઓને જોયા છે, તેમને વિશેષ કહેવાની જરૂર નથી. દૂધ ઘી ખાનાર માણસ તેમના જેટલી મહેનત કદી પણ કરી શકશે નહિ. તેમના જેવા હૃષ્ટપુષ્ટ તથા નીરોગી માણસો બહુજ ઓછા જોવામાં આવે છે. એક ધનવાનને બે સ્ત્રીઓ હતી. બંનેને એક એક છોકરો હતો. કાલવશાત્ નાના છોકરાની બાલ્યાવસ્થામાંજ તેની માતા ગુજરી ગઇ. આથી તે પોતાની સાવકી માતાની દેખ-રેખ નીચે ઉછરવા લાગ્યો. સાવકી માતા શોક્યના છોકરા ઉપર ઇર્ષ્યા રાખીને હંમેશાં તેને છાશ સાથે બીજું કંઇ હલકું ભોજન આપતી હતી, અને પોતાના છોકરાને તો ઘી-દૂધમાં તરબોળ રાખતી હતી. પરંતુ તેમ છતાંય પોતાના ઘી-દૂધ ખાનાર મોટા છોકરા કરતાં છાશ ખાનાર નાના પુત્રનું સ્વાસ્થ્ય સારૂં જોઇ પિતા એમજ સમજતો કે મારી હયાત સ્ત્રી પોતાના પુત્ર કરતાંય મા વગરના મારા નાના છોકરા ઉપર બહુ સ્નેહ રાખે છે અને તેને ખૂબ દૂધ-ઘી ખવડાવે છે; એટલેજ તે નાનો હોવા છતાં પણ મોટા છોકરા કરતાં મજબૂત દેખાય છે. એક દિવસ પોતાના બંને છો-કરાઓને એકાંતમાં લઇ જઇ દરેકને અલગ અલગ પૂછ્યું કે, તમે કેટકેટલું ઘી-દૂધ ખાઇ શકો છો? મોટા પુત્રે કહ્યું કે હું પોણો-શેર-શેર ઘી અને ચાર શેર દૂધ પી શકું છું. નાના પુત્રે કહ્યું કે, પિતાજી! હું ઘી-દૂધનો સ્વાદજ જાણતો નથી તો કેવી રીતે કહી શકું કે હું કેટલું ખાઇ શકું છું? પિતાએ પૂછ્યું કે 'તો તું શું ખાય છે?' તેણે કહ્યું 'મઠો (જાડી છાશ) અને રોટલી.' પિતાને આ વાત ઉપર એકદમ તો વિશ્વાસ ન આવ્યો. તેણે માન્યું કે, તે તેની સાવકી માતા ઉપર ઇર્ષ્યા રાખીને તેને દોષ દેવા આવું કહેતો હશે; નહિ તો મોટા છોકરા કરતાં શરીરમાં અને બળમાં તે આવો મજબૂત ક્યાંથી હોય? પરંતુ ગુપ્ત રીતે ખબર કાઢી જોતાં નાના છોકરાની વાત સાચી છે, એમ તેની ખાત્રી થઇ; એટલે પિતાએ જાતેજ તેને માટે ઘી-દૂધની વ્યવસ્થા કરી તેને છાશ ખાતો બંધ કર્યો. પરંતુ થોડાજ દિવસમાં તેનું શરીર બગડવા લાગ્યું અને મોટા છોકરાની પેઠે વારંવાર તે પણ માંદો પડવા લાગ્યો. ત્યારે પિતાએ એક સુયોગ્ય વૈદ્યને તેની બધી હકીકત કહીને પૂછ્યું કે, તેને ઘાટી છાશની જગ્યાએ ખૂબ ઘી ખવડાવું છું; તેમ છતાંય તે પહેલાંના જેવો મજબૂત નહિ થતાં વારંવાર માંદો પડે છે તેનું શું કારણ? ત્યારે વૈદ્યે શેઠને તક્રનો મહિમા વર્ણવતાં કહ્યું કે વધારે ઘી ખાવાથી ભૂખ મંદ પડી જાય છે, તેથી દૂધ પણ બરાબર પચતું નથી. અને ઘીની સાથે કઢેલું દૂધ, રબડી તથા મલાઇ વધુ પ્રમાણમાં ખાનારે તેને પચાવવા માટે કરવો જોઇતો પરિશ્રમ ન કરવાથી તે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જરૂર માંદો પડે છે. જો તમે તે બંને છોકરાઓને નીરોગી રાખવા ઇચ્છતા હો તો તેમને તક્રનું સેવન સારી પેઠે કરાવતા રહેજો. પિતાએ ત્યારબાદ બંને છોકરાઓને તક્ર (જાડી છાશ) આપવા માંડી. આથી તેઓ બન્ને બળવાન થયા અને નીરોગી રહેવા લાગ્યા. ઘી-દૂધ વગેરે પદાર્થો જ્યારે બરાબર પચી જાય છે ત્યારેજ તેનું સારૂં પરિણામ આવે છે, નહિ તો તેનાથી નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે. જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત હોય તોજ પુષ્ટિકારક ખોરાકોની સારી અસર થાય છે; તેથી દીપન વસ્તુઓનેજ પુષ્ટિકારક કહીએ તો કંઇ ખોટું નથી. કારણ કે બળ ઉત્પન્ન થવાના મૂળકારણરૂપે પ્રદીપ્ત જઠરાગ્નિજ છે. મંદાગ્નિમાં ઘી તથા રબડી વગેરે કંઇ પણ ફાયદો કરી શકતાં નથી. દૂધ વગેરે બળદાયક પદાર્થો દીપન—પાચન વસ્તુની સહાયતા વિના તક્ર વગેરેની પેઠે પૂરતા પ્રમાણમાં લઇ શકાતા નથી. કેટલાય રોગીઓ કોઇ પણ દવાની મદદ સિવાય ચૌદચૌદ શેર તક્રપાન કરતા જોવામાં આવ્યા છે.‡ શું કોઇ પણ દીપન તથા પાચક ઔષધિની મદદ સિવાય દૂધ પણ તક્રની પેઠે આટલા પ્રમાણમાં લઈ શકાય?× કદી નહિ. તક્રના ગુણોના અનુભવી કોઈ કવિએ **"तक्रं शक्रस्य दुर्लभम् ।"** એવું પદ રચીને વ્યંગમાં તક્રયુક્ત મૃત્યુલોકની આગળ અમૃતમય સ્વર્ગનો કેવો મનોરંજક રીતે અનાદર કર્યો છે! અમૃતમાં જરા—મરણનો નાશ કરનારી શક્તિ અવશ્ય છે, પરંતુ રોગનાશક શક્તિ નથી; અને તક્રમાં જરા, મરણ અને રોગ ટાળનાર ત્રણે શક્તિઓ હાજર છે. તક્રસેવી વૃદ્ધાવસ્થાના વ્યાધિઓથી મુક્ત રહીને અકાળ મૃત્યુથી સુરક્ષિત રહે છે. તો પછી રોગોનું તો કહેવુંજ શું? તે તો તેની પાસે પણ આવી શકતા નથી. એટલે તો ઇંદ્ર તેને જોઈ જોઇને લલચાય છે; પરંતુ તેને તે દુર્લભ છે. તક્ર મૃત્યુલોકમાંજ થાય છે; સ્વર્ગમાં નહિ. તેથી સ્વર્ગલોકથી મૃત્યુલોક ક્યાંય શ્રેષ્ઠ છે. ઉપરોક્ત પદમાં આ સઘળા ભાવ ભરીને કવિએ પોતાને તક્રસેવનથી થયેલા ફાયદાઓ દર્શાવ્યા છે. આ કવિને અવશ્ય કોઇ અસાધ્ય રોગ થયો હોવો જોઇએ; નહિ તો આવું ભાવપૂર્ણ પદ લખે નહિ. એજ પદને સમસ્યારૂપે લઇને જાતિઅનુભવદ્વારા પૂર્તિ કરતાં કોઇ કવિવર વૈદ્યે ભોજન પછી શું પીવું જોઇએ? તેના જવાબમાં—તક્ર,† એમ લખીને ભોજન પછી

‡ લેખકે જાતે કેટલાક રોગીઓને બાર બાર શેર સુધી તક્રપાન કરાવ્યું છે.

× દીપન તથા પાચક ઔષધિ ચંદ્રપ્રભા વટી વગેરેની સાથે દૂધ પણ ચૌદ ચૌદ શેર સુધી લઇ શકાય છે. લેખક

† **भोजनान्ते तु किं पेयम् जयन्तः कस्य वै सुतः ।**
कथं विष्णुपदं प्रोक्तम् ! तक्रं शक्रस्य दुर्लभम् ॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તક્રસેવનવિધિને સ્પષ્ટ કરી છે. તેથી કાચી રસોઇમાં તક્રના પદાર્થો જેવા કે કઢી, મઠો વગેરે બનાવવાની પ્રથા પડી ગયેલી છે. કાન્ય-કુબ્જ બ્રાહ્મણોને ત્યાં વિવાહાદિના ભોજનપ્રસંગે મઠો સૌથી છેલ્લો એટલા માટે પીરસાય છે કે જેથી ભોજનમાં તક્રનો કંઇક પણ અંશ ભળી જાય અને ભોજનને પચાવી દે. તક્ર જેમ ગુણકારક છે, તેમ રુચિકારક પણ છે. કવિવર ચંદ બિરદાઇએ એક છંદ લખીને તક્રનું માહાત્મ્ય ઘણુંજ વધારી દીધું છે. તેનાથી વિવિધ પ્રકારનાં ભોજન બનાવવામાં આવે છે. મઠો, કઢી, રાયતું, દહીં-વડાં વગેરેના પ્રયોગો આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં વિધિપુરઃસર વર્ણવેલા છે, જેનું વર્ણન આગળ યથાસ્થાને કરવામાં આવશે. મૃત્યુલોકમાં સર્વ-રોગનાશક, અતિ સુલભ તથા સુરુચિકારક અને કોઇ પણ અવસ્થા-માં હાનિ નહિ પહોંચાડનાર તક્રના જેવી બીજી કોઇ પણ સરળ ઔષધિ દૃષ્ટિગોચર થતી નથી; તેથી તક્રના ગુણો વગેરે પ્રત્યેક રોગ ઉપર તક્રપ્રયોગવિધિ શાસ્ત્રાનુસાર વર્ણવવામાં આવશે.

તક્રના પ્રકાર:–ગરમ કરેલા દૂધને ખાટા પદાર્થોની મેળવણીથી જમાવીને વલોણી વડે વલોવવાથી જે વસ્તુ તૈયાર થાય છે તેને તક્ર કહે છે. આ તક્રની બનાવટ પાંચ પ્રકારની છે.*તેનાં નામ આ પ્રમાણે છેઃ–

ઘોલ, મથિત, તક્ર, ઉદશ્વિત્ અને છચ્છિકા અથવા છાશ. તર સાથેના દહીંને પાણીનો છાંટોય ઉમેર્યા સિવાય વલોવ્યું હોય તેને "ઘોલતક્ર" કહે છે. તર ઉતારી લઇને બાકીના દહીંમાં જરા પણ પાણી ભેળવ્યા સિવાય વલોવેલું હોય તેને "મથિત તક્ર" કહે છે. દહીંમાં ચોથા ભાગનું પાણી ભેળવી વલોવેલું હોય તેને "તક્ર" કહે છે. દહીં સાથે અર્ધું પાણી ભેળવીને વલોવેલું હોય તેને "ઉદશ્વિત" કહે છે, અને એથી વધારે પાણી ભેળવીને વલોવેલા દહીંમાંથી માખણ કાઢી લીધા પછી જે બાકી રહે છે તેને છાશ કહે છે.

તક્રના ગુણ×:–ભૂખ વધારનાર, નેત્રરોગનાશક, પ્રાણદાયી, લોહી તથા માંસ વધારનાર, આમનાશક, તેમજ કફ તથા વાત-નાશક એ મુખ્ય ગુણો છે.

ઘોલમાં સાકર મેળવીને સેવન કરવાથી કેરીના જેવો ફાયદો કરે છે. કેરી વીર્યવર્ધક, સ્નિગ્ધ (રૂક્ષતાનાશક), સુખ તથા બળને

---

* **ससरं निर्जलं घोलं मथितं त्वसरोदकम् । तक्रं पाद-जलं प्रोक्तमुदश्वित्वर्धं वारिकम् । छच्छिका सारहीना स्यात् स्वच्छा प्रचुर वारिका ॥**

× **क्षुद्वर्धनं नेत्ररुजापहं च प्राणप्रदं शोणितमांसदं च । आमाभिघातं कफवातहंतृ त्वष्टौ गुणा वै कथिता हि तक्रे ॥**
(योगरत्नाकर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આપનાર, ગુરુ (ભારે), વાયુનાશક, રુચિકારક, વર્ણને ઉત્તમ કરનાર, શીતળ, હૃદયને પ્રિય તથા પિત્ત નહિ કરનાર અને સ્ત્રીમાં આનંદ આપનાર છે. આ બધા ગુણો સાકર ભેળવેલા ઘોલમાં મળી આવે છે.

મથિત તક્ર:–વાત, પિત્ત તથા કફનાશક અને હૃદયને પ્રિય કરનાર છે.

તક્ર:–મળને બાંધનાર, ખાટી, પાકમાં તથા રસમાં મધુર, હલકી, ઉષ્ણવીર્ય, અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, વીર્યવર્ધક, તૃપ્તિ કરનાર તથા વાયુનાશક અને સંગ્રહણી વગેરે રોગોમાં પથ્ય છે. તક્ર હલકી હોવાથી ગ્રાહક છે અને પાકમાં મધુર હોવાથી પિત્ત ઉત્પન્ન કરતી નથી–અર્થાત્ પિત્તનો પ્રકોપ થતો નથી. ઉષ્ણ તથા રૂક્ષ હોવાથી કફનાશક છે. આ પ્રકારે તે ત્રણે દોષોને શાંત કરે છે. આ તક્રવિષે પહેલાં લખાઈ ગયું છે કે તેનું સેવન કરનાર કદી દુઃખી થતો નથી. અને તેનાથી નાશ કરેલો રોગ ફરીથી ઉત્પન્ન થતો નથી.

ઉદશ્વિત તક્ર:–કફકારક તથા બળ આપનાર અને આમનો અત્યંત જલદી નાશ કરનાર છે.

છચ્છિકા(છાશ):–શીતળ, હલકી, વાતનાશક, તૃષા અને પિત્તનાશક તથા કફકારક છે. સિંધવ ભેળવીને સેવન કરવાથી તે અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે.

તક્રમાં જે પ્રમાણે પાણી અને ઘી ભળેલું હશે, તેજ પ્રમાણે ગુણોમાં પણ ભેદ પડશે. જે તક્રમાંથી બધુંયે ઘી કાઢી લીધું હશે તે તક્ર લઘુ હોવાથી પથ્ય થાય છે, જેમાંથી થોડું ઘી કાઢી લીધું હોય તે પૂર્વોક્ત તક્ર કરતાં ગુરુ તથા વીર્યવર્ધક તેમજ કફકારક છે. જે તક્રમાંથી જરા પણ ઘી કાઢી લીધું ન હોય તે તક્ર પૂર્વોક્ત તક્રથી વધારે ઘટ્ટ, ભારે, પુષ્ટિકારક અને કફકર્તા છે. એજ પ્રમાણે જળનું પ્રમાણ વધારે ઓછું હોવાથી પણ તક્રના ગુણોમાં ફેરફાર થાય છે. તે વિષે પહેલાં લખાઇ ગયું છે.

મંદાદિ દહીંથી થયેલ તક્રના ગુણ:—જે જાતના દહીંમાંથી જે જાતની તક્ર બનાવાય છે તે તક્રમાં તે દહીંને મળતાજ ગુણો જોવામાં આવે છે.*

(૧) જે દહીં દૂધના જેવું (એટલે કે બરાબર જામ્યા વગરનું), અવ્યક્ત રસવાળું અને કંઇક ઘટ્ટ હોય તે મંદ દહીં છે. તેમાંથી બનાવેલ તક્ર મળમૂત્ર કરાવનાર, ત્રિદોષવર્ધક અને દાહકારક છે.

(૨) જે દહીં સારી રીતે જામી ગયું હોય અને જેમાં મિઠાશ આવી હોય તથા ખટાશ જણાતી ન હોય તે સ્વાદુ દહીં કહેવાય છે. સ્વાદુમાંથી બનાવેલ તક્ર અભિષ્યન્દી (શરીરમાં ભારેપણું ઉપ-

* यान्युक्तानि दधिन्यष्टौ तद्गुणं तक्रमादिशेत् । (ભાવપ્રકાશ)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જાવનાર), મૈથુનશક્તિવર્ધક, મેદ તથા કફ વધારનાર, વાયુનાશક, પાકમાં મધુર અને રક્તપિત્તને સ્વચ્છ કરનાર છે.

(૩) જે દહીં ખાટું, મીઠું અને કષાય રસવાળું હોય તેને સ્વાદુઅમ્લ (ખટમધુરૂં) દહીં કહે છે. તેનાથી થયેલ તક્રના ગુણ સામાન્ય તક્રના જેવા છે.

(૪) જે દહીંમાંથી મિઠાશ જતી રહી હોય અને ખટાશ આવી હોય તેને ખાટું દહીં કહે છે. આ દહીંમાંથી બનેલ તક્ર અગ્નિવર્ધક તથા પિત્ત, રક્ત અને કફને વધારનાર છે.

(૫) જે દહીં ખાવાથી દાંત ખટાઇ જાય અને રૂવાં ઉભાં થઇ જાય તથા ગળા વગેરેમાં બળતરા થાય તેને અત્યમ્લ (બહુ ખાટૂં) દહીં કહે છે. તેમાંથી બનેલ તક્ર અગ્નિદીપક, રક્તવિકાર, વાયુ તથા પિત્તને વધારનારૂં છે.

ગાયની તક્ર:—ગાયની તક્ર પવિત્ર,અગ્નિવર્ધક, બુદ્ધિ વધારનાર, અર્શ તથા ત્રિદોષ (વાત, પિત્ત અને કફ)ને શાંત કરનાર, ગુલ્મ, અતિસાર, પ્લીહા, અર્શ અને સંગ્રહણીમાં હિતકારક છે.

ભેંસની તક્ર:—કફ ઉત્પન્ન કરનાર, ભારે તથા સોજો કરનાર છે, ગુરુ (ભારે), બળદાયક તથા વાયુ અને પિત્તને દૂર કરનાર છે.

બકરીની છાશ:—ચરબીવાળી, હલકી, ત્રિદોષનાશક, ગુલ્મ, અર્શ, સંગ્રહણી, ક્ષય, દુર્બળતા, સોજો તથા પાંડુરોગને દૂર કરનાર છે.

ઉકાળ્યા વગરની કાચી છાશ:—આમાશયના કફ તથા આમનો નાશ કરનાર અને કંઠમાં કફ ઉત્પન્ન કરનાર છે.

ઉકાળેલી તક્ર (કઢી):—પીનસ, શ્વાસ, કાસ વગેરેમાં ખાસ ફાયદાકારક છે.

ખાસ દોષમાં તક્રનો પ્રયોગ:—વાયુપ્રધાન રોગોમાં સૂંઠ તથા સિંધવ નાખેલી ખાટી તક્ર ઉત્તમ છે અને જો ઘોલમાં હીંગ, જીરૂં અને સિંધાલૂણ ભેળવીને પીવાય તો અત્યંત કોપેલા વાયુને શાંત કરે છે. હરસ તથા અતિસારનાશક, રુચિદાયક, પુષ્ટિકારક, બળવર્ધક અને શૂળનાશક છે. પિત્તજન્ય રોગોમાં સાકર મેળવેલી મીઠી તક્ર વિશેષ લાભદાયક થાય છે. કફની વૃદ્ધિમાં સૂંઠ, પીપર તથા મરીવાળી તક્ર ફાયદાકારક છે.

તક્રનો મુખ્ય ઉપયોગ:—જો કે તક્ર બીજી ઋતુઓમાં પણ સેવન કરાય છે, છતાં શીતઋતુ એ તક્રસેવન માટે ખાસ સમય છે. અરુચિમાં અને કાનની નસો કફાદિથી રોકાઇ જવામાં તથા અગ્નિમાંદ્ય અને વાતાદિ રોગોમાં તક્ર અમૃતતું કામ કરે છે. ઝેર, વમન, વિષમજ્વર, પ્રસેક, પાંડુ, મેદ, સંગ્રહણી, હરસ, મૂત્રકૃચ્છ્ર, ભગંદર,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રમેહ, ગુલ્મ, અતિસાર, શૂળ, પ્લીહા, ઉદરરોગ, અરુચિ, સફેદ કોઢ, શોથ (સોજો), તૃષા તથા કૃમિ આદિ રોગોમાં તક્ર મુખ્ય ઔષધિ છે.

માત્ર શરદ્‌ઋતુમાં તથા ક્ષ્ઃા, દુર્બળતા, મૂર્ચ્છા, ભ્રમ, દાહ અને રક્તપિત્તમાં મુખ્યત્વે તક્રસેવન નહિ કરાવવું બીજા બધા રોગોની તક્ર એ એક પરમ ઔષધિ છે.

તાવ અને તક્ર:—સઘળા રોગોમાં તાવના જેવો કપરો બીજો કોઇ રોગ નથી. ઘણે ભાગે તાવ આવ્યા સિવાય કોઇ પણ પ્રાણીનો દેહાંત થતો નથી. પ્રત્યેક રોગના રાજ્ય ઉપર જ્વર· દેવની પતાકા ફરફરતીજ હોય છે. અને આહારવિહારમાં સહેજ પણ ભૂલચૂક થઇ કે વિકરાળ જ્વરની કાળમૂર્તિ સામે ઉભીજ છે. મોટા મોટા મહારથીઓ અને વિશાળ કાયાવાળાઓને પણ ક્ષણ-વારમાં જમીન ઉપર સૂવાડી દે છે. દીનહીન બાળકો અને વૃદ્ધો તો તેનો ખોરાકજ છે; પરંતુ જેઓ કુદરતથી વિરુદ્ધ વર્તનારા છે તેમ-નેજ આ જ્વરનો ભય છે. પ્રકૃતિદેવીની આજ્ઞાને નહિ ગણકારનાર પ્રાણીઓ માટે આ જ્વર એ દંડસ્વરૂપ છે. કુદરતના નિયમ પ્રમાણે ચાલનારાઓનો જીવનમાર્ગ નિષ્કંટક છે. જ્વરાદિ રોગો તેમનાથી દૂર રહીને શાંતિનોજ માર્ગ દર્શાવે છે. પ્રકૃતિના ગુન્હેગારોને પણ તાવ આવતાં જો તેઓ પ્રકૃતિને શરણે આવે છે તો તો તેમનો તાવ જલદી ચાલ્યો જાય છે અને કોઇ પણ ઔષધિની જરૂર પડતી નથી. આથીજ આપણા શાસ્ત્રકારોએ જ્વરાદિ રોગો થતાં લંઘનને-જ પ્રાધાન્ય આપ્યું છે. તે એટલે સુધી કે દોષનું નિવારણ થઈ જાય ત્યાંસુધી ઔષધિનો નિષેધ કરેલો છે અને પ્રકૃતિ ઉપરજ દરદી-ને છોડવાનો સિદ્ધાંત સ્થિર કર્યો છે. હવે તો આ સિદ્ધાંતનું અ-નુસરણ મોટા મોટા ધુરંધર ડૉક્ટરોએ પણ કરવા માંડયું છે. અમે-રિકામાં તો ઉપવાસ–ચિકિત્સાની મોટી મોટી કૉલેજો ઉઘડી છે. ૯૦–૯૦ ઉપવાસ કરાવીને પછીજ કંઇક પથ્ય આપે છે. અહીં આનો ઉલ્લેખ કરવાનું એજ કારણ છે કે, જ્યાંસુધી તાવમાં ઔષ-ધિ આપવાની જરૂર ન હોય ત્યાંસુધી તેને કંઇ પણ નહિ આપતાં યોગ્ય સમયે (દોષનું નિવારણ થયા પછી જેમકે ×વાતજનિત સંતત જ્વરમાં સાત દિવસ પછી અને પિત્તજ સંતત જ્વરમાં દસ દિવસ પછી તથા કફજ સંતત જ્વરમાં બાર દિવસ પછી, જ્યારે ઔષધિ આપવાનો સમય થાય છે ત્યારે) તક્રને પૂર્વોક્ત વિધિથી દોષાનુકૂલ બનાવીને અર્ધા તોલાની એક ચમચીથી શરૂ કરીને ક્રમશઃ

× ખાસ દોષો સંબંધી તક્ર-પ્રયોગ-વિધિ પહેલાં લખાઇ ગઈ છે તેથી વૈદ્યે દોષને અનુસરતી ઔષધિઓ ભેળવીને તક્રને અનુકૂળ બનાવી લેવી જોઇએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સમય અને શક્તિના પ્રમાણમાં વધારતા જવું. જ્વર શાંત થયા પછી તો પથ્યજ ઔષધિની ઔષધિ તથા આધારનો આધાર અને પાચનની રામબાણ દવા છે. વિષમજ્વરમાં તો તક્ર અમૃતતુંજ કાર્ય કરે છે. એમાં અન્નની જગાએ તક્રનું સેવન કરાવવામાં આવે તો સર્વ પ્રકારના વિષમજ્વર નાબુદ થાય છે. કારણ કે દૂષિત આહાર-વિહારથી આમાશયમાં દોષનો પ્રકોપ થાય છે અને તેથી તાવ આવે છે તેમજ આમાશયને શુદ્ધ કરવા માટે તક્રના જેવી સારી બીજી કોઇ ચીજ નથી. કેમકે અગાઉ લખ્યું છે કે, તક્ર હલકી હોવાથી આપો-આપ પચી જાય છે. તેને પચાવવાનો ભાર આમાશય ઉપર નથી પડતો, અને આમાશયના દુષ્ટ દોષોને પચાવવા માટે તેનાથી વધારે સારી ઔષધિ બીજી કોઇજ નથી. ચોથીઓ તાવ સૌથી ભયંકર હોઇ વર્ષો સુધી પાછો છોડતો નથી, પરંતુ તક્રનું સેવન કરનાર મનુષ્યને તો એ ચોથીઆ તાવનાં દર્શનજ દુર્લભ થઇ જાય છે; તો પછી એકાંતરીઆ અને ત્રીજીઆ વગેરે તાવોની બાબતમાં તો કહે-વુંજ શું! તક્રકલ્પ કરનાર મનુષ્ય શારીરિક તેમજ સ્વર્ગીય સુખનો અનુભવ મૃત્યુલોકમાંજ કરી શકે છે. કારણ કે તાવ વગેરે શારી-રિક વ્યાધિઓથી તે હમેશાં મુક્ત રહે છે.

બીલાનો ગર અને કમળકાકડીને જાડી છાશમાં ભેળવીને પીવાથી વિષમજ્વર શાંત થાય છે. કેવળ ખાટી છાશનેજ દોષાનુકૂળ બનાવી લઇ તેનું નિત્ય સેવન કરવાથી સર્વ પ્રકારના તાવ શાંત થઇ જાય છે.

અતિસાર:—અતિસાર પણ પ્રબળ રોગ છે. તે થતાંજ શરીરનાં બધાં અંગ શિથિલ થઇ જાય છે. આમાં દોષો દૂષિત થતાં રક્તાદિ સઘળી વહેતી ધાતુઓ જઠરાગ્નિને મંદ પાડીને પવનના દબાણ સાથે ગુદાદ્વારા બહાર નીકળ્યા કરે છે, અને મંદાગ્નિ હોવા છતાં અન્ન વગેરે ભારે વસ્તુઓનું સેવન કરવાથી તે બરાબર નહિ પચી શકીને અતિસારનો વેગ બહુ વધી જાય છે.

કોઇ વાર કાળો, કોઇ વાર લીલો તો કોઇ વાર પીળો દસ્ત આવવા લાગે છે. અલગ પેશાબ આવતો પણ બંધ થઇ જાય છે, વાયુ નીકળતો નથી, પેટમાં અમળાટ થાય છે. આવી સ્થિતિમાં તક્રથી વિશેષ હિતકારી બીજી કોઇ વસ્તુ નથી, કે જે ઔષધનું ઔષધ અને આધારનો આધાર હોય. હલકી તથા રૂક્ષ હોવાથી બહુ જલદી પચી જઇને પ્રવાહી ધાતુને સૂકવીને મળને બાંધી દે છે, અને તેથી દસ્ત જલદીથી બંધ થઇ જાય છે. આમના ઝાડામાં તો તક્ર સિવાય બીજી કોઇ પણ વસ્તુ એવી નથી, કે જે આમને જલાવી તુરતજ મળને બાંધી દે. કારણ કે આમાતિસાર અન્ન નહિ પચવાથીજ ઉત્પન્ન થાય છે; એટલે તેમાં બીજી કોઇ પણ વસ્તુ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આધારતરીકે ખાવાથી અજીર્ણ વળી વધારે વધી જાય છે, અને તેથી પેટનો અમળાટ તથા દસ્ત બંધ થવાને બદલે વિશેષ વધી જાય છે. આમાતિસારમાં અધેાળ અથવા નવટાંક એરંડીઉં પાઇ દઇને જુલાબ આપ્યા પછી હિંગ, જીરૂં અને મીઠું મેળવી તક્રનું સેવન શરૂ કરાવવાથી ત્રણ દિવસમાં જૂનામાં જૂનો આમાતિસાર પણ શાંત થઇ જાય છે, એ કેટલીયે વાર અનુભવેલો પ્રયોગ છે.

ઇંદ્રજવ, નાગરમોથ, નાગકેસર, લોધર, સુંઠ અને મોચરસ, એ ચીજોનું ચૂર્ણ બનાવીને લાલ દેશી સાકરમાં ભેળવીને તેમાંથી અર્ધો તોલો તક્રની સાથે લેવાથી જૂનામાં જૂનો અતિસાર શાંત થઇ જાય છે.

તક્રનો અર્ક—તક્રનો બાફદ્વારા અર્ક કાઢીને પાણીને બદલે પીવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે.

સંગ્રહણી—એ બહુજ ભયંકર રોગ છે. તેના સકંજામાં આવેલો મનુષ્ય મહામહેનતે બચી શકે છે. એ અતિસારનું બગડેલું અને બહુ વીફરેલું રૂપ છે. અતિસારમાં અથવા અતિસાર મટયા પછી પણ અગ્નિ મંદ રહે છે. એ મંદાગ્નિમાં અપથ્ય પદાર્થોના સેવનથી બાકીનો અગ્નિ પણ બૂઝાઇ જાય છે, અને તેથી કરીને સંગ્રહણી (અન્નને ધારણ કરનારી છઠ્ઠી કલા) દૂષિત થઇ જાય છે. એવા સંગ્રહણીમાં અન્નને ધારણ કરવાની શક્તિ રહેતી નથી એટલે અન્ન કંઇક પણ પેટમાં ભેગું થાય કે ઝાડા થાય છે. આજ કારણથી સંગ્રહણી રોગમાં જ્યાંસુધી અન્ન લઈ શકાય છે ત્યાં સુધી (દસ–બાર–પંદર દિવસ સુધી) માણસ સારો રહે છે અને ત્યાર પછી ઝાડા થવા લાગે છે. જેમ જેમ ગ્રહણશક્તિ ઘટતી જાય છે, તેમ તેમ જલદી ઝાડા થવા લાગે છે. છેવટે ખૂબ ઝાડા થાય છે અને કંઇ પણ ખાધામાં આવે તે બહાર નીકળી જાય છે. લોહી વગેરે પ્રવાહી ધાતુઓ પણ ઝાડાવાટે નીકળે છે એટલે માત્ર હાડચામના માળખા જેવોજ માનવી બાકી રહે છે. અંતે તેના પ્રાણ છૂટી જાય છે. આ ભયંકર રોગની એકમાત્ર ઔષધિ તક્ર છે. આ તક્ર ઘાટી છાશની છત્રછાયામાં સંગ્રહણી જેવા ભયંકર રોગો કંઇ પણ નુકસાન કરી શકતા નથી. એમ પણ કહી શકાય કે, તક્રના રાજ્યમાં આવા ચોર–ડાકુઓનો સર્વથા અભાવ થઇ જાય છે. સંગ્રહણી જેવા લૂંટારાઓથી સતાવાયલા મનુષ્યો તક્રનું શરણ લેતાંજ શાંતિ પામે છે. પછી તે લૂંટારાઓની તે માણસના તરફ નજર ફેંકવાની પણ શક્તિ રહેતી નથી.

તક્રકલ્પ—સંગ્રહણી થતાંજ તક્રને દોષાનુકૂલ બનાવી તેમાં જીરૂ, મીઠું, હિંગ વગેરે યોગ્ય ઔષધિઓ ભેળવી ધીમે ધીમે તેનું સેવન કરતા રહીને ખોરાક બિલકુલ છોડી દેવો જોઇએ. તે એટલે

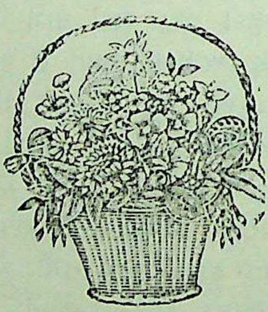
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સુધી કે પાણીની જગાએ પણ તક્રનો ઉપયોગ કરવો. જેટલી પી શકાય તેટલી પીવી. વીસ વીસ શેર (પાકા) સુધી પણ પીનારા જોયેલા છે.

હરસ—હરસનો રોગ જંતુ પડેલા ઘઉંની પેઠે માણસને નિર્બળ બનાવી દે છે. એ રોગ મટવો મહાદુષ્કર છે. તે થતાંજ મનુષ્યની સઘળી ઇંદ્રિયો શિથિલ થઇ જાય છે. હરસ–મસામાં ચામડી, માંસ અને મેદ દૂષિત થતાં માંસના અંકુર ગુદામાં દેખાય છે. એ અંકુર સરસવથી તે મોટાં મોટાં ઘીલોડાં જેવા હોય છે. કોઇને એક, કોઇને બે અને કોઇના ત્રણેય વધી જાય છે. કોઇ કોઇના મસામાંથી તો લોહીની ધારો વહેતી હોય છે. એક માણસના ત્રણે મસા એવા સૂજીને એક થઇ ગયા હતા, કે તેના મળની વાત તો દૂર રહી પરંતુ વા પણ સરી શકતો નહોતો. આંગળીઓવડે મળ ખેંચી કાઢવામાં આવતો. એ રોગ થતાં ગુલ્મ, પ્લીહા, ઉદર, જ્વર, મૂર્છા, તરસ, અરુચિ, પીનસ, પ્રમેહ, મૂત્રકૃચ્છ્ર, નપુંસકતા, મંદાગ્નિ, શરદી, માથાનું ભારેપણું વગેરે અનેક આસજન્ય વ્યાધિઓ પેદા થાય છે. લોહીના હરસમાં વધુ લોહી નીકળી જવાથી માણસ પીળો અને ફિક્કો પડી જાય છે. બળ, વર્ણ અને ઉત્સાહ નાબુદ થઇ જાય છે. આવા દુર્જય વ્યાધિરૂપી કિલ્લાનો નાશ કરવા માટે તક્ર એ એક જ એવી સહસ્રઘ્ની (તોપ) છે કે જેના પ્રહારથી એ વ્યાધિરૂપી કિલ્લો ભાગીને ભુક્કા થઇ જાય છે.

('માધુરી'ના અંકમાંથી મધુસૂદન દીક્ષિતના લેખનો સારાનુવાદ)



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१०८–संगीतनी असर

(લેખકઃ–મહાત્મા ગાંધીજી)

સંગીતથી મને શાન્તિ મળી છે. એવા પ્રસંગોનું સ્મરણ છે કે જ્યારે હું કંઈ કારણથી ઉદ્વેગ પામ્યો હોઉં ત્યારે સંગીત સાંભળતાં મન શાન્ત થયું છે. સંગીતથી ક્રોધ શમે છે એવો પણ અનુભવ થયો છે. એવાં તો કેટલાંયે સ્મરણો છે, કે જેમને વિષે એમ કહી શકું કે, ગદ્યમાં લખાયેલી વસ્તુઓની અસર નથી થઇ ત્યારે તેજ વસ્તુવિષેનાં ભજનો સાંભળતાં થઈ છે. મેં જોયું છે કે, બદ-સૂરું ભજન ગવાયું છે ત્યારે તેના શબ્દોનો અર્થ જાણતાં છતાં તે ન સાંભળ્યા બરોબર લાગ્યું છે; અને તેજ ભજન જ્યારે મધુર સૂરમાં ગવાયું છે, ત્યારે તેમાં રહેલા અર્થની અસર મારા મન ઉપર બહુ ગંભીર થઇ છે. ગીતાજી જ્યારે મધુર સૂરમાં એકેઅવાજે ગવાય છે, ત્યારે તે સાંભળતાં હું થાકતોજ નથી; અને ગવાતા શ્લોકના અર્થ હૃદયમાં વધારે ને વધારે ઉંડા ઉતરે છે. મધુર ગવા-યેલું રામાયણ બચપણમાં સાંભળ્યું તેની અસર આજ લગી ચાલુ છે. એક વેળા 'હરિનો મારગ છે શૂરાનો' એ ભજન એક મિત્રે જ્યારે ગાયું ત્યારે તેના અર્થની જે અસર મારી ઉપર થઇ તે આગળ ઘણી વાર તે સાંભળેલું તેના કરતાં બહુ વધારે ગંભીર થઇ. સન ૧૯૦૭માં ટ્રાન્સવાલમાં મારી ઉપર માર પડયો હતો, જખમને ટાંકા દઇને દાકતર ચાલ્યો ગયો હતો. હું પીડાતો હતો. પોતે ગાઇને કે મનન કરીને જે દુઃખને શમાવી નહોતો શકતો તે દુઃખ ઓલિવ ડોકની પાસેથી એક પ્રખ્યાત ભજન સાંભળીને હું શમાવી શકયો. આ વાત આત્મકથામાં લખાઇ ગઇ છે.

આમ મારા લખવાનો કોઇ એવો અર્થ ન કરે કે, મને સંગીત આવડે છે. સંગીતનું મારૂં જ્ઞાન શૂન્યવત્ છે, એમ કહી શકાય. સંગીતની પરીક્ષા હું કરી શકું છું એમ પણ ન કહી શકાય. કેટલુંક સંગીત મને સારૂં લાગે છે, અથવા સારૂં સંગીત ગમે છે એ મારે સારૂ એક કુદરતી બક્ષીસ છે.×

× આ કુદરતી બક્ષીસ પામર મનુષ્યોમાં અને હરણ, સર્પ ઈત્યાદિમાં પણ હોય છે. અલબત્ત, સંગીતનો વિષય ખરાબ હોય તો અસર પણ ખરાબ થઇ અધોગતિ થાય છે અને સારો હોય તો સારી થઇ ઉન્નતિ થાય છે–અર્થાત્ સદુપયોગ અને દુરૂપયોગ એજ સારા કે નરસા ફળનું કારણ હોય છે. આવું છતાં વેશ્યાદિદ્વારા હલકટ વિષયો ગવાતા હોવાથી અનેક માણસો ગાયનમાત્રને હલકું ગણે છે. તેમની ભૂલ છે અથવા તો તેઓ સદુપયોગ ને દુરૂપયોગની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મારી ઉપર સંગીતની અસર આમ બિનઅપવાદ સરસજ થઇ છે તે ઉપરથી હું એવો સાર કઢાવવા નથી ઇચ્છતો કે, બધાની ઉપર એવીજ અસર થાય છે અથવા થવીજ જોઇએ. ઘણાઓએ ગાયનો વડે પોતાના વિષયવિલાસને ઉત્તેજન આપ્યું છે, એ હું જાણું છું. એ ઉપરથી એમ સાર કાઢી શકાય કે, જેવી જેની ભાવના તેવું તે પામે. તુલસીદાસે ઠીકજ ગાયું છે કે:—

जडचेतन गुणदोषमय विश्व किन्ह करतार ।
संत हंस गुण गहहिं पय परिहरि वारि विकार ॥

પરમેશ્વરે તો જડ, ચેતન-બધાને ગુણદોષવાળા સર્જ્યાં છે; પણ વિવેકી હોય તે કથામાંથી હંસ જેમ દૂધમાંથી પાણી છોડી મલાઇ લે છે, તેમ દોષને છોડી ગુણને આરાધશે.

(તા. ૨૫-૧૧-૧૯૨૮ના "નવજીવન"માંથી)

સમજણ ધરાવતા નથી. દેવર્ષિ નારદે અધ્યાત્મ યોગના એક ઉત્તમ સત્વર સિદ્ધિના સાધનરૂપે સંગીતને યોજ્યું છે. બ્રહ્મવિદ્યા, જ્ઞાનયોગ, કર્મયોગ, ભક્તિયોગ અને વીરત્વના પ્રસંગમાં પણ સંગીત કેટલું બધું અસરકારક છે, તે જો સર્વ કોઈ જાણે તો તો સંગીતદ્વારાજ ઘણી ખરી બાબતોનું શિક્ષણ અપાય, એવું આ અસરકારક સાધન બનારસી ઉપરાંત મહાત્મા નઝીરની પણ અનેક ગઝલો દિલને ડોલાવે અને અનુભવીને અંતર્મુખ કરે એવી છે. આ સેવક તો ગાયન તરફના આકર્ષણને લીધે બચપણથીજ ખરાબ ગણાતો.

ભિક્ષુ-અખંડાનંદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૦૯–હાસ્યની કિંમત

(લેખકઃ–વૈદ્ય યાદવજી નરભેરામ શાસ્ત્રી, મું. શેદલા, પો. બજાણા)

હાસ્યનો વિકાસ મનુષ્યજીવનમાં બહુજ નાની અવસ્થામાંથી થાય છે. વાતચીત કરવાની શક્તિ આવતાં પહેલાં બચ્ચાંઓમાં હસવાની શક્તિ આવે છે. વિદ્વાનો અભિપ્રાય આપે છે કે, બાળક જન્મ્યા પછી ફક્ત ત્રણ સપ્તાહમાં મરકે છે અને ત્રણ મહિના પછી હસવા લાગે છે.

હસવા પહેલાં બાળકોમાં રોવાનો વિકાસ થાય છે અને કેટલીક વખત ખાસ કારણસર પણ બાળક રડે છે. બાળક રડવાથી માલમ પડે છે કે, તેને કાંઇક તકલીફ છે. વળી પોતાની હઠ અને ચીડ દેખાડવા ખાતર પણ બાળકો રડે છે.

હસવાથી શરીરવૃદ્ધિ બહુ ઉત્તમ થાય છે અને હાસ્યવિષયથી બાળક બહુ મસ્ત રહે છે. જે બાળક હસી શકતું નથી તેના શરીરમાં અગર મસ્તકમાં અવશ્ય કોઇ રોગ હોય છે. બિમારી બાદ બચ્ચું જ્યારે હસે છે ત્યારે બચ્ચાંની માતાના હૃદયમાં વિશ્વાસ બેસે છે કે, હવે બાળકને આરામ થયો. મોટા માણસમાં પણ ખરૂં હસવાનું ત્યારેજ આવે છે કે જ્યારે શરીર સંપૂર્ણ નીરોગી હોય છે.

તેજસ્વી અને બુદ્ધિશાળી બચ્ચાંઓ બોદા અને સુસ્ત બાળક કરતાં વધારે છૂટથી ખુલ્લા દિલે હસે છે. ત્યારે પ્રશ્ન એ છે કે આપણે હસીએ છીએ કેમ? જ્યારે આપણે ખુશ થઇએ છીએ ત્યારે હસીએ છીએ અને હસવાથી ખુશ થવાય છે. વાત બન્ને એકજ છે. અંદરની પ્રસન્નતાથી મુખ ઉપર હાસ્ય પ્રગટે છે. હસવાથી દિલ બાગ બાગ બને છે. હસવાનું કારણ ભલે ગમે તે હોય પરંતુ એ તો જરૂર કે હસવું તે માનસિક અને શારીરિક ઉન્નતિમાં બહુ સહાયકારક છે.

હસવાથી આત્માની ખડકીઓ ખુલી જાય છે અને તેમાંથી ભય અને કષ્ટજનિત અંધકાર એક દિવ્ય પ્રકાશમાં લુપ્ત થાય છે.

ભય, ક્રોધ અને કષ્ટથી જીવનપ્રવાહ શુષ્ક બને છે. જીભ સૂકી બની તાળવે ચોંટે છે. મુખનું ઓજસ અને કાન્તિ નષ્ટ થવા લાગે છે અને શરીરનાં બીજાં અગત્યનાં કામ કરનારા અવયવો પોતાના કામમાં શિથિલ બને છે; જ્યારે હાસ્યથી તે સર્વે પોતાના કામમાં બરાબર પ્રવૃત્ત થાય છે અને બમણા જોસથી લોહી નસોમાં દોડવા માંડે છે. અટ્ટહાસ્યથી તિલ્લી–બરોલમાં એક પ્રકારની હલનચલનની ક્રિયા ઉત્પન્ન થાય છે અને તેને લીધે પાચનશક્તિનો વધારો થાય છે.

હસવાથી ફેફસાંને એક પ્રકારની કસરત મળે છે અને તેને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લીધે શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા લોહીનાં અશુદ્ધ પરમાણુઓ જલદી બહાર નીકળી લોહી શુદ્ધ બને છે અને ફેફસાં મજબૂત થાય છે. સાથે લોહીનું 'સરક્યુલેશન' વધવાથી આળસ ઓછું થાય છે અને કામ કરવાની વૃત્તિ ઉદ્‌ભવે છે.

શુષ્ક ઉદાસી અને ચીઢિયા માણસ કરતાં આનંદી અને હસમુખો માણસ શરીરે વધારે નીરોગી હોય છે.

નાટકકારોનો કૉમિક વિભાગ પ્રેક્ષકોને હસાવવા ખાતર હોય છે અને જેનું કૉમિક સરસ એટલે વધારે હસાવી શકે તેવું હોય ત્યાં મનુષ્યો વધારે ખેંચાઇ જાય છે.

હસવામાં સંજીવની શકિત રહેલી છે. હાસ્યથી માનસિક દુઃખો ઓછાં થાય છે અને આત્મબળ વધે છે, જેથી હરદમ દરેક મનુષ્યે ખૂબ ખુલ્લા દિલે હસવું જોઇએ.

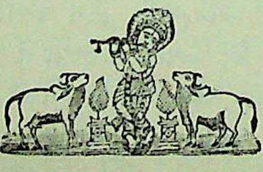
દીવેલ પીધેલા મુખડા કરતાં હસમુખા માણસ તરફ જીવ પ્રાણીમાત્ર વધારે આકર્ષાય છે અને પ્રેમ કરે છે.

અટ્ટહાસ્ય, મંદહાસ્ય, સ્મિતહાસ્ય વગેરે હાસ્યના ઘણા ભેદ છે, પરંતુ નિર્મળ વિશુદ્ધ હાસ્ય કાપટયભાવથી નરદમ નિરાળું હોય છે.

હસતો બીજાને હસાવે છે, રડતો બીજાને રડાવે છે. જે મનુષ્ય જીંદગીમાં ધરાઇને હસતો નથી તેનો જીવનપ્રવાહ સૂકાયલો હોય છે, તેનો જીવાનાનંદ ખતમ થયેલો હોય છે.

હાસ્યની પરીક્ષા તમે છ આઠ મહિનાના બાળક પાસેથી પણ કરી શકો છો. તે બાળક તરફ દૃષ્ટિ કરી તમો હસવા લાગો તો તુરત તમારા સામું હસવા લાગશે અને તમારા તરફ આવવા હાથપગ ઉછાળશે, પણ તેના સામી જરા ક્રોધમુદ્રા કરો કે તુરત રડશે અને ફરી તમારા સામું જોવાની પણ ઈચ્છા નહિ કરે.

તમે કેમ હસી શકતા નથી? તમારા અંતઃકરણને પૂછો? તમારા હૃદયદરબારમાં ઈર્ષ્યા, ક્રોધ, દ્વેષ, માન, ચિંતા અને ભય વગેરેએ પેસી જઇ તમારા આનંદદ્વારને સજડ સાંકળોથી બંધ કર્યું છે. તેત્રાઓને આજથી ઓછાં કરો અને જુઓ કે તે દરવાજો આપોઆપજ ખુલી જશે. (મે-જૂન ૧૯૩૦ના "આરોગ્યસિંધુ"માંથી)



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૧૦–થુંક–અમીરસ અથવા અમૃત

(લેખકઃ–વૈદ્યરાજ ફતેહસિંહજી વિભાજી જાડેજા, ખારચિયા)

અમૃત, અમૃત, સૌ ઝંખના કરે છે કે અમૃત ક્યાં હશે? એ વસ્તુ કેવા સ્વરૂપમાં, સ્વાદમાં હશે? તે માટે કોઇ મધને તો કોઇ દૂધને, કોઇ પાણીને તો કોઇ વાણીની મીઠાશને તાર્કિક રીતે અમૃત ગણાવે છે.

પરંતુ ખરૂં અમૃત તો દરેક માનવીના સુંદર મુખરાવિંદમાં પરમાત્માએ સુસ્વાદિષ્ટ, રાસાયણિક, પ્રવાહી રૂપે તે રસવાહિનીઓની થેલીઓમાં અને સાથે જીભમાં, હોઠમાં, કંઠનળીમાં, મૂકેલું છે. (કસ્તુરિયા મૃગની નાભી પેઠે) એનાથીજ અનાજની મધુરતા, ગળપણની મિષ્ટતા, રસની રસિકતા, પ્રેમની પ્રણયતા, ઓજની ઓજસ્વિતા વાણીની વિલાસિતા, આનંદની અધિકતા, આત્માની આરોગ્યતા, અન્નની પાચકતા, દરદોની દુશ્મનતા તથા કર્મની કુશળતારૂપી અલૌકિક બક્ષિસ મળેલી છે.

× × × ×

આવા સોંઘા, સુલ્લભ છતાં અમૂલ્ય અમીતત્ત્વ તરફ હજી સુધી કોઇનું લક્ષ ગયું લાગતું નથી, તેથીજ તે સદ્ય ગુણકારી અમૃતના મારા જાતના અનુભવેલા પ્રયોગો આર્ય ભાઇ–બહેનોની સેવા માટે પ્રસિદ્ધિમાં મૂકું છું. તો બેપરવાઇથી અવગણના કરશો નહિ, પણ અપનાવી તેનો લાભ આપવાને લેવા કૃપા કરશો તો તમારૂં ભલું થશે. વળી તેમાં વિશેષ ગુણો આપના જાણવામાં હોય તો તે પ્રસિદ્ધિમાં મૂકી જનતાના આશીર્વાદ લેશોજી.

× × × ×

૧–ગમે તેવી કબજીયત કે અન્નપાચનની અજીર્ણતા હોય તો એક બે ઉપવાસ કરી નાખો એટલે મોઢામાં (સાલીવા) રસ, થુંક પુષ્કળ પ્રમાણમાં રસગ્રંથિમાં ઉત્પન્ન થવા દો ને પછી તે રસના ઘુંટડા પા પા કલાકે ગળતા જાઓ, જોઇ લ્યો મજા. કડકડીને સારી ભૂખની ઇચ્છા થાય છે, ને મોઢાની મધુરતા તથા શરીરની સ્ફુર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. સાથે ઉત્સાહ વધી પેટમાં (સાલીવા) રસ થુંક જવાથી મળબદ્ધતા મટી હોજરી અને આંતરડાંમાં પાચનક્રિયા શરૂ થઇ ઝાડા, પેશાબ અને પસીનો સાફ આવશે.

× × × ×
× × × ×

૨–ગમે તેવા ઝેરી વિંછીના દંશ પર, જ્યાં વિંછીએ દંશ માર્યો હોય તે ભાગપર થુંક ખૂબ મસળ્યા કરવું ને ઉપરાઉપરી ચોપડવું. તાત્કાલિક આરામ આવશે. જરા પણ પીડા દેખાશે નહિ. તેના પુરાવા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માટે વિંછીને જીવતો પકડયો હોય તો તેના આંકડા પર થુંક ચોપડી દ્યો અગર થુંકો એટલે ઢીલો રાળ નિર્માલ્ય બની જશે, આંકડાનું ઝેર નાબુદ થશે. ગમે તેટલા પકડી અનુભવ કરી જુઓ.

૩–કાનખજૂરા, મધમાખ, જૂવા, ભમરી, જળો આદિના દંશ પર પણ તેવુંજ કામ કરે છે.

૪–સર્પવિષ પર તીખાંને થુંકમાં મિલાવી આંખમાં અંજન કરો ને દંશપર થુંક ખૂબ મેલી, સોયવડે છુંદણારૂપે (ઇંજેકશનરૂપે) ખૂબ ઉતારો ને ઝાઝા માનવીનું થુંક (અમૃત) લઇ ઘીની સાથ આપ્યા કરો અથવા લીમડાનાં પાન ખૂબ ચવરાવો–કડવાં લાગે ત્યાં સુધી. પછી જોઇ લ્યો અમૃતનું અમૃતત્વ.

૫–આંખમાં કણું કે કાંઈ જીવજંતુ યા બીજી ચીજ પડવાની પીડા મટાડવા માટે થુંકનું અંજન કરો તથા તાપોલિયાં, ખીલ, રતાશ, ગરમી મટાડવા માટે થુંકનું અંજન કરો. તરતજ મટી જશે. (એથીજ આંખપર ઝાપટ, ઝોકો, વગેરે લાગે છે ત્યારે ડાહ્યા માનવી મોઢાની હુંફવાળું લૂગડું કરી વારંવાર ઉપર મૂકે છે, જે ફુંકમાં થુંકના વરાળરૂપ પ્રાણતત્ત્વના પ્રભાવનો ગુણ છે.)

૬–દાદર, ખસ, ખરજવું, ચીત્રી, કરોડીઆ, ફુન્સી, અળઇ આદિ લોહીવિકાર કે ગરમીના પ્રભાવથી થતાં દરદ પર રામબાણ ઇલાજ છે કે વાશી (પ્રભાતમાંનું) થુંક ચોપડવાથી દરદ લાંબી મુદતે અગર થોડા રોજમાં મટી આરામ થાય છે.

૭–ચાંદી–ટાંકી પર—વાસી થુંક વારંવાર ચોપડવાથી બળતરા અને ગરમીની પીડા મટે છે. સાથે થુંકમાં સુખડ ઘસી ચોપડવાથી ગમે તેવી દુષ્ટ સડાવાળી ચાંદી પણ મટે છે.

૮–અગ્નિદાહના ફોલ્લા પર થુંક ચોપડવાથી સત્વર પીડા મટી આનંદ આપે છે. દાઝવાથી તરતજ મોઢા તરફ આકર્ષણ તથા ફુંક દેવાનો હેતુ તેથીજ જણાય છે. ચપ્પુ, સુડીના તેમજ અસ્ત્રના અને શસ્ત્રના ઘામાં એકલું થુંક ભરી થુંકથી ભીંજવેલ લુગડાનો પાટો ઉપર બાંધી દો, અને ચળ આવે ત્યારે છોડીને જોતાં જણાશે કે ઘા રૂઝાઇ ગયેલો છે. પાટો બાંધતાંજ પીડા શાન્ત થશે ને સોજો વગેરે ચઢશે નહિ. તેમજ વધુ ઉંડો ઘા બેઠો હોય તો સાથે માખણ અને સુંઠ મેળવી બાંધી દેવાથી પૂરતો આરામ થશે.

૯–કચકચતાં ધારાં ને ગુમડા પર થુંક ને સોનાગેરૂ ચોપડી દેવાથી પરૂ, દુર્ગંધ મટી આરામ જલદી લાવી દેશે.

૧૦–બળતરિયા–તણખિયા પ્રમેહપર—લીલી ગળોના કટકા અઢી તોલા ચાવી રસ ઉતારવાથી તેજ દિવસે આરામ આવી જશે.

૧૧–નામરદાઇ—નપુંસકપણાપર—તંદુરસ્ત માનવીનું થુંક સવા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તાલા સાથે ચોખ્ખું મધ રૂા. ૦। ભાર તથા કાંસકીના બીનું ચૂર્ણ એઆનીભાર મિલાવી માસભર, છ માસ કે વર્ષભર સેવન કરાવ્યાથી કારણુવશાત આવેલું નપુંસકપણું દૂર થશે. ઉપર ધારોષ્ણ દૂધ પાવું.

૧૨–મુખની સુંદરતા માટે—થુંકને દૂધના ફીણ સાથે સમભાગે મેળવી મોઢાપર ચોપડી સૂઇ રહેવું. પ્રભાતે ગરમ પાણીથી ધોવું.

૧૩–સ્ત્રીના પ્રદર પર—હીરવણુનાં જીંડવાં અગર કપાસનાં કોમળ જીંડવાં ચૂસવાં અર્થાત્ થુંક સાથે ખૂબચાવીને રસ કરી પછી થુંકવાળો રસ પીવો કે ગળે ઉતારવો. એમ લાગલાગટ દરદ મટતાં સુધી કરવું. જીંડવાં ન મળે તો પાન પણ તેવો ગુણ થુંક સાથે કરશે.

૧૪–મૂછ અગર માથાના વાળ ખરી પડતા હોય તે પર—એકલું વાશી થુંક અગર વારંવાર ચોપડવાથી ચળ–ખંજવાળ મટી વાળ નવા આવશે.

૧૫–ગુરદાનો સખ્ત સોજો—અથવા મૂત્રકૃચ્છ્રપર—થુંક મળી શકે તેટલું મેળવી પાણી સાથે પીવું–અગર થુંક અને ગળજીભીનો રસ પીવો અગર ગળજીભી આખા દિવસમાં અર્ધો શેરથી શેર સુધી ચાવી ચાવીને તે રસ થુંક સાથે ઘુંટડે ઘુંટડે ગળ્યા કરવો. આ ઉપાયથી સારો ફાયદો થાય છે.

૧૬–પ્રસવ ટાણે કષ્ટાતી સ્ત્રી માટે—થુંક રૂા. ૧ ભારમાં સ્ત્રીનું અગર ગાય કે બકરીનું સમભાગે દૂધ મેળવી આશરે પા પા કલાકના અંતરે આપ્યા કરવાથી સુખે પ્રસવ થશે ને પીડા ટળશે.

૧૭–દ્દોઢોડી, અગર નાડીવ્રણ પર—થુંક ચોપડ્યા કરવું અગર ગોમૂત્ર એકલું ચોપડયા કરવું. આથીજ કૂતરા, મીંદડા વગેરે જાનવર આદિ ઘારાં. નાડીવ્રણ પર પોતાનું થુંક ચોપડે છે–એટલે કે જીભથી ચાટે છે. તેથી આરામ થતો પણ જણાય છે.

૧૮–શીતળાના દાણા મટાડવા તથા ચળ મટાડવા માટે—થુંક એકલું ચોપડવું અગર તેમાં અડાયા છાણાની રાખ મેળવી ચોપડવું.

૧૯–પગરખાંના ડણ પર—એકલું થુંક ચોપડવું અગર વાંસની ગાંઠ અગર મોવાળા, થુંકમાં રગદોળી વાટી ઝીણા મલમરૂપે ચોપડવા.

૨૦–જીવતો નખ નીકળી ગયો હોય અગર કપાયો હોય તો—થુંક ચોપડ્યા કરવું અગર પાટો થુંકમાં પલાળી બાંધી રાખવો.

૨૧–કચર, મૂઢમાર, ઝાપટના મારપર—ભીનું સૂકું થુંક વારંવાર ચોપડ્યા કરવું. અગર મીઠું કે હળદર થુંકમાં વાટી ચોપડવું.

૨૨–સ્ત્રીના સ્તનપાક પર—થુંકમાં રૂ પલાળી તે ભાગ પર મેલવું અગર એકલા થુંકમાં વારંવાર ચોપડયા કરવાથી પીડા મટી શાન્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. (રૂની પોટલી બાંધી મોઢાની હવાની હુંફની બાફ આપી ઉપર ફેરવ્યા કરવું. એ પ્રમાણે ટાઢો શેક પણ કરાય છે.)

(માર્ચ–૧૯૩૧ના "આરોગ્યસિંધુ"માંથી લેખનો સારાંશ લીધો છે)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१११-सूर्यनमस्कार विषयक एक पुस्तक का परिचय

(મૂળલેખકઃ-ઔંધરાજ્ય કે ચીફ શ્રીમંત બાલાસાહબ પંત પ્રતિનિધિજી; અનુવાદક-પં૦ ભગવતીપ્રસાદ પાંડે બી૦ એ૦ પ્રકાશકઃ-પં૦ કૃષ્ણરામ મેહતા, લીડર પ્રેસ, ઇલાહાબાદ; સજિલ્દ; ચિત્ર-સંખ્યા ૨૧; મૂલ્ય ૧॥)

ઇસ પુસ્તક કા પરિચય હી ક્યા, યહ તો પરિચય હી નહીં, પ્રૈક્ટિસ કી ચીજ હૈ. ગ્રંથકાર ઇસકે એક ઐસે મહાનુભાવ હૈં જિન્હેં, હમારે ધનીમાની ભારતીયોં ઔર રાજાઓં કી તરહ સુખ-સાધનોં કી—ભૌતિક વાસનાપૂર્તિ કરનેવાલે સાધનોં કી—કમી નહીં, તથાપિ અપને દેશવાસિયોં કી ઓજહીનતા ઔર આયુષ્ય-ક્ષીણતા કા ઉન્હેં ઇતના ખ્યાલ હૈ, ઇતની ચિંતા હૈ કિ સુખ કી ગોદ મેં પલ કર ભી ઉન્હોંને કલ્પિત વિલાસોં કો તિલાંજલિ દે દી, અપને કો તપાયા, ઇસ પ્રાચીન વ્યાયામપદ્ધતિ કા અભ્યાસ કિયા ઔર દેશવાસિયોં કે લિયે એક ભૂલે હુયે પથ પર ફિર સે પ્રકાશ ડાલા. હમારે દેશ મેં અધિકાંશ ઐસે લોગ હૈં, જિનકે જીવન કી વિલાસપ્રિયતા લેખક મહોદય કી વૈભવપૂર્ણ સ્થિતિ કે મુકાબલે કુછ ભી નહીં હૈં; ઔર ઉન્હીંને સ્વયં ૧૭ વર્ષ તક ઇસકા પૂર્ણ અભ્યાસ કર કે તબ યહ અનુભૂત પ્રયોગ દેશવાસિયોં કે સામને રખ્ખા હૈ, ઇસીસે હમ કહતે હૈં કિ યહ પરિચય હી નહીં પ્રત્યુત અભ્યાસ કરને કી ચીજ હૈ. ઇસમેં પ્રાચીન ભારતીય વ્યાયામ-પદ્ધતિ કા વર્ણન હૈ ઔર યહ સચ હૈ કિ ચીફ સાહબ કી યહ કોઇ મૌલિક રચના તો નહીં હૈ, તથાપિ ઉનકે દ્વારા ઇસકે અનવરત અભ્યાસ તથા પ્રવર્તન કા જો રૂપ પ્રાપ્ત હુઆ હૈ, વહ ઉનકા અપના હૈ ઔર ઇસ દૃષ્ટિ સે તો ઉનકી મૌલિકતા કી છાપ ભી ઈસમેં વિદ્યમાન હૈ, ઐસા કહા જા સકતા હૈ.

ભારત મેં આજ કિતની હી લોકલ વ્યાયામ-પદ્ધતિયાં કે સાથ સાથ પશ્ચિમી પદ્ધતિયાં ભી પ્રચલિત હૈં; કિંતુ યે પ્રાયઃ સભી મનુષ્ય કે શારીરિક વિકાસ પર હી જોર દેતી હૈં. લેકિન શારીરિક વિકાસ હી તો મનુષ્યજીવન કા ધ્યેય નહીં હૈ. કોરા દૈહિક વિકાસ વાસના-મૂલક હૈ. જબ તક દૈહિક સ્વાસ્થ્ય કે સાથ મનુષ્ય કો આત્મિક સ્વાસ્થ્ય કી મહત્તા કા અનુભવ ન હો સકે, તબ તક વહ એકાંગીન હૈ, મનુષ્યજીવન કે લિયે પૂર્ણાંશ મેં સહાયક નહીં. યહ સંપૂર્ણતા તબ પ્રાપ્ત હોતી હૈ, જબ શારીરિક વિકાસ કે સાથ સાથ માનસિક એવં આત્મિક વિકાસ ભી પ્રસ્ફુટિત હોતા રહે. મન ઔર શરીર દોનોં કો એક ઐસે અભ્યાસ કી—એક ઐસી પદ્ધતિ દ્વારા વ્યાયામ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરને કી–આવશ્યકતા હૈ કિ મનુષ્ય અપને કો આધ્યાત્મિક રૂપ મેં વ્યકત કર સકે. યહ કભી અન્ય પદ્ધતિયોં મેં ઇસી લિયે પાઇ જાતી હૈ કિ ઉનમેં બીજ તથા વેદમંત્રોં કા સામંજસ્ય નહીં હૈ. ઇસ કારણ વે કેવલ શારીરિક વિકાસ તક હી સીમિત રહ જાતી હૈ—જીવન કે લિયે અપૂર્ણ હૈ. અનુવાદક ઇસી સંબંધ મેં લિખતે હૈં—"મંત્રભાગ ઇસકા મુખ્ય અંગ હૈ. ઇસકો જો સ્ત્રીપુરુષ વિના મંત્ર-પ્રયોગ કે કરેંગે, ઉનકે શરીર કેવલ ઐસે બનેંગે જૈસે વિના સુગંધ કે પુષ્પ. મનોબલ અથવા વિચારબલ, ભોજન, વ્યસન તથા ઉપવાસ કા ઇસમેં જો વિધાન હૈ, વહ શરીરરૂપી પુષ્પ કી સુંદરતા કા ઉત્પાદક હૈ."

'સૂર્ય–નમસ્કાર' કે ૮ રૂપ હૈં, જો ક્રમશઃ આતે હૈં ઔર ઇસ પુસ્તક મેં સચિત્ર દિખાયે ગયે હૈં, જિનકી સહાયતા સે કોઇ ભી ઇનકા અભ્યાસ ઘર બૈઠે, વિના કોઇ ગુરુ બનાયે, કર સકતા હૈ. સાથ હી લેખક મહાશય ને અભ્યાસિયોં કે લિયે દિનચર્યા તથા ભોજનપાન કે કુછ વિધાન ભી બતલા દિયે હૈં. પુનઃ શુક્લ એવં કૃષ્ણ યજુર્વેદવાલોં કે લિયે અલગ–અલગ બીજમંત્ર ભી ઉદ્ધૃત કર દિયે હૈં. સંપૂર્ણ પુસ્તક કા સારાંશ યહ હૈ કિ મનુષ્ય સૂર્યનમ-સ્કાર કે અભ્યાસ સે, શ્વાસક્રિયા કો અધિકૃત કર કે કિસ પ્રકાર દીર્ઘ આયુષ્ય તથા માનસિક એવં આધ્યાત્મિક વિકાસ કો પ્રાપ્ત કર સકતા હૈ. જીવન કા સબસે અધિક મહત્ત્વપૂર્ણ ચિહ્ન હૈ શ્વાસ–ક્રિયા. શ્વાસ હી જીવન કી આશા હૈ. શ્વાસ કી ગહરાઇ અધિક સે અધિક જીવની શકિત કી દ્યોતક હૈ ઔર ઉસકા ઉથલાપન જીવન કે ક્ષય કા સૂચક હૈ. વૈદિક ઔર બીજમંત્રો કે સાથ સૂર્ય–નમસ્કાર કરને મેં શ્વાસક્રિયા મેં જો નિયમન હોતા હૈ, વહી મનુષ્યજીવન કે શારીરિક અથવા આધ્યાત્મિક વિકાસ કા દ્વાર ખોલ દેતા હૈ. કિંતુ જૈસા હમ પહલે કહ આયે હૈં, યહ પરિચય કી નહીં અભ્યાસ કી ચીજ હૈ; ઔર જિનકી દૃષ્ટિ મેં સુખી જીવન એવં નીરોગ શરીર કા આર્થિક વિલાસિતા સે અધિક મૂલ્ય હો તથા લૌકિક એવં પારલૌકિક, દોનોં સુખોં કી જિન્હેં કામના હો, ઉન્હેં ઇસ પુસ્તક કો પઢ કર કેવલ પુસ્તકોં કી આલ્મારી મેં રખ દેને કી અપેક્ષા અભ્યાસ–ઇસકે અનુસાર અભ્યાસ–કરને કા નિશ્ચય પહલે કર લેના ચાહિયે. કારણ વહી અભ્યાસ કરને કી ચીજ હૈ—ઔર ઇસકા મૂલ્ય ઇતના હૈ કિ સંસાર કી કોઇ વસ્તુ ઇસકે બદલે મેં દે કર ભી આપ ઇસે નહીં પ્રાપ્ત કર સકતે. અભ્યાસ સે હી યહ પ્રાપ્ય હૈ. હમેં આશા હૈ, 'સૂર્ય–નમસ્કાર' કી એક–એક પ્રતિ પ્રત્યેક ભારતીય કે ઘર રખ્ખી જાયગી. હમ મૂલ–લેખક કો ઔર સાથ હી ઇસકે અનુવાદક મહાશય કો, યહ વાસ્તવિક જીવન–સાહિત્ય પ્રસ્તુત કરને કે લિયે અન્તઃકરણ સે ધન્યવાદ દેતે હૈં. પુનઃ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જિન પાઠકોં કો ઇસ દિશા મેં કુછ વિશેષ રુચિ હો, ઉનસે હમારી પ્રાર્થના હૈ કિ 'ઔંધ' સે હી પ્રકાશિત હોનેવાલે શ્રીમાન્ શ્રીપાદ દામોદર સાતવલેકર દ્વારા સંપાદિત 'વૈદિક ધર્મ' નામક અલ્પમૂલ્ય કે માસિક પત્ર કા ભી અવલોકન કરેં.

× × × ×

("માધુરી"ના એક અંકમાંથી)

११२–सूर्योपासना ए वहेम नथी.

પણ રોગનાશક, શક્તિવર્ધક, ઉત્સાહપ્રેરક કીમિયો છે.

(શ્રી. 'ભાઉ'ના લેખનો સારાંશ)

चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः ।
आप्राद्यावा पृथिवी अन्तरिक्षं सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ॥

(ऋग्वेद १-८-७)

સૂર્યપ્રકાશ એ નિસર્ગદેવતાની ચિત્શક્તિ છે. સૂર્યકિરણના પ્રથમ સ્પર્શ સાથેજ ચૈતન્યનો સંચાર અને ઉત્સાહપૂર્ણ આનંદ અનુભવાય છે. વૃક્ષો લીલાંછમ પાંદડાંવાળી પોતાની સૂર્યોન્મુખ ડાળીઓથી, પક્ષીઓ પોતાના સંગીત અને આકાશભ્રમણથી અને બીજાં પ્રાણીઓ નવરાશ મળે કે તડકામાં જાણીજોઇને સૂઇને આ કુદરતી જીવનશક્તિનું આકંઠ પાન કરે છે. ફકત આપણે–માણસો જ અતિ પરિચયને લીધે આ વગર મહેનતે પ્રાપ્ત થનારી દૈવી શક્તિને ભૂલી ગયા છીએ. એના પ્રાયશ્ચિત્તરૂપે આપણને અશક્તિ, દૌર્મનસ્ય અને ક્ષય જેવા અપરિહાર્ય રોગો સહેવા પડે છે.

વેદકાળમાં સૂર્યપ્રકાશની અમાપ શક્તિનું લોકોને ભાન હતું અને સૂર્ય એ સચેતન અને અચેતન સૃષ્ટિનો આત્મા છે, એમ લોકો માનતા; તેથી દરેક માણસ સૂર્યોપાસના અત્યંત આસ્થાપૂર્વક કરતો. દરેક બ્રહ્મચારીએ સૂર્યોપાસના તો કરવી જોઇએ, એવો કડક ધાર્મિક નિર્બંધ હોવાને લીધે દરેકને નાનપણથીજ સૂર્યોપાસનાની ટેવ પડતી. પણ હાલ ધાર્મિક શ્રદ્ધા જોડેજ સૂર્યોપાસનાનો પણ લોપ થયો છે અને ફૅશન તથા ડીસેન્સીના નામ નીચે અનેક પ્રકારનાં કપડાંના ઢગલામાં પોતાના શરીરને હમેશ માટે ઢાંકી દઇ આ અમૂલ્ય નિસર્ગશક્તિનો આપણે સર્વકાળ અનાદર કરીએ છીએ. યુરોપમાં પણ કેટલાક સમય પહેલાં સૂર્યકિરણનું કાંઇ પણ મહત્ત્વ છે એમ કોઇને લાગતું નહોતું; પણ હાલમાં ફિન્સેન, રોલીઅર, બર્નાર્ડ ઇત્યાદિ સંશોધકોએ સૂર્યપ્રકાશના ગુણધર્મની શોધો ચલાવીને તેની સહાયતાથી કેટલાક દુઃસાધ્ય રોગો સારા કરી બતાવ્યા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ત્યારથી એ પ્રજાને જાણે સૂર્યપ્રકાશનું ગાંડુંજ વળગ્યું છે. રૂગ્ણાલયો, અખાડા, કલબ, શાળાઓ, કૉલેજો ઇત્યાદિ સર્વ સંસ્થાઓમાં ત્યાં સૂર્યસ્નાનની ખાસ સગવડ કરવામાં આવે છે અને હજારો સ્ત્રીપુરુષો આરોગ્યની વૃદ્ધિ માટે નિત્ય એનો લાભ લઇ રહ્યાં છે. એટલે હવે આપણામાંથી દરેકે, ભલેને પારકી શિખામણે પણ આ નૈસર્ગિક શકિતનું મહત્ત્વ જાણી તેની યોગ્ય ઉપાસના કરવી એ આપણું કર્તવ્ય છે.

સૂર્યપ્રકાશના ઘટક

સૂર્યપ્રકાશના વિવિધ ઘટકની કલ્પના પ્રથમ ઇંદ્રધનુષ ઉપરથી આવી. કારણકે સૂર્યકિરણોજ વર્ષાનાં જળબિંદુમાંથી નીચે આવતી વખતે તેમનું પૃથક્કરણ થઇને ચિત્રવિચિત્ર રંગનું ઇંદ્રધનુષ બતાવે છે. હવામાંથી પાણી કે કાચમાં જતી વખતે પ્રકાશકિરણો સહેજ વાંકાં વળીને પ્રવેશ કરે છે અને તેને પ્રકાશનું વક્રીભવન એવી સંજ્ઞા આપી છે. સૂર્યપ્રકાશના જુદા જુદા ઘટકોનું વક્રીભવન જુદા-જુદા પ્રમાણમાં થાય છે, તેથી કાચના લોલકમાંથી અથવા પાણી-માંથી બહાર પડતી વખતે આ બધા ઘટક પૃથક્પૃથક્ બહાર પડે છે, અને તેથી આપણને લોલકની પેલી બાજુ અથવા પાણીની પેલી બાજુ જુદાજુદા રંગ દેખાય છે. એકાદ ઓરડીમાં પૂર્ણ અંધારૂં કરી પછી બારણા અથવા બારીમાંના કાણામાંથી થોડાંક સૂર્યકિરણ એકાદ ધોળા પડદા ઉપર પડે એવી વ્યવસ્થા કરી, કિરણ-ના માર્ગમાં એક લોલક પકડીએ તો અનુક્રમે પહેલાં ગુલાબી પડતો જાંબલી (વાયોલેટ), પછી જાંબલી, વાદળી, લીલો, પીળો, નારંગી અને લાલ એવા સાત રંગના પ્રકાશની પટ્ટી તે પડદા ઉપર દેખાશે. આ ઉપરથી સૂર્યપ્રકાશના સાત દૃશ્ય ઘટક છે એ સ્પષ્ટ છે. આ સાત રંગની પટ્ટીઓમાંના દરેક પ્રકાશ ઘટકનું ને થોડુંક એની બહારની બંને બાજુનું ઉષ્ણતામાન થર્મોમિટરથી તપાસી જોતાં, રાતી પટ્ટીની સહેજ આ બાજુ અંધારૂં હોવા છતાં ઉષ્ણતામાન સૌથી વધારે હોય છે એમ જણાયું છે. આથી સિદ્ધ થાય છે કે, આ સાત દૃશ્ય ઘટકો સિવાય ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન કરનારાં કેટલાંક અદૃશ્ય કિરણો પણ છે. અંગ્રેજીમાં એને "ઇન્ફ્રા રેડ રેઇઝ" કહે છે. વેદમાં એમનું **'વિલોહિત'** કિરણને નામે વર્ણન આવે છે. દરેક ઘટકનું પરિણામ ફોટોગ્રાફની પ્લેટ ઉપર શું થાય છે એ જોવામાં આવે તો ખબર પડે છે કે, રાતા કિરણનું પરિણામ પ્લેટ ઉપર કાંઇજ આવતું નથી, જ્યારે બીજી તરફના છેડા પર આવેલાં ગુલાબી પડતાં જાંબલી રંગનાં કિરણોનું પ્લેટ પર સૌથી વધુ પરિણામ થાય છે અને અંધારામાં પણ આછા જાંબલી રંગની પટ્ટી સામે પ્લેટ ધરવામાં આવે તો તે રીતસર "એકસપોઝ" થાય છે. ફોટોગ્રાફીની પ્લેટ ઉપર ક્યારે આ પરિણામ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તે પ્રકાશથી તેના પર થતી રાસાયનિક ક્રિયાને લઇને થાય છે. આ ઉપરથી સૂર્યપ્રકાશમાં રાસાયનિક ક્રિયાને સહાય કરનારાં એવાં પણ કેટલાંક અદૃશ્ય કિરણો હોવાં જોઇએ. એને અંગ્રેજીમાં 'અલ્ટ્રા વ્હાયોલેટ' કિરણ કહેવામાં આવે છે. વેદમાં તેનું વર્ણન **એતશ** અથવા **'નીલગ્રીવ'** એ નામે કરવામાં આવ્યું છે. આ **એતશ** કિરણ અત્યંત મહત્ત્વનાં છે. કારણકે આ કિરણોમાંજ રોગનિવારક અને શક્તિવર્ધક ગુણ હોવાથી જે ઠેકાણે સૂર્યપ્રકાશમાં તે વધારે પ્રમાણમાં હોય છે ત્યાંના સૂર્યપ્રકાશમાં વધારે ગુણ હોય છે એમ જોવામાં આવ્યું છે. સાધારણ કાચ તો આ કિરણોનું ભક્ષણ કરી જાય છે. ફક્ત 'કવાર્ઝ' નામનો એક વિશિષ્ટ કાચજ આ કિરણોને પોતાની પાર જવા દે છે. સાદા કાચમાંથી આવતો તડકો ઉપચારની દૃષ્ટિએ નકામો છે. તેથીજ પ્રકાશોપચારમાં બને ત્યાં સુધી ખુલ્લા તડકામાંજ રોગીને સુવાડવામાં આવે છે, અને કાચની જરૂર પડે ત્યાંજ કવાર્ઝ કાચ વપરાય છે.

હવામાન અને 'એતશ' કિરણ

કોઈ પણ સ્થળ સમુદ્રસપાટીથી જેટલું વધારે ઉંચું તેટલાં ત્યાંના સૂર્યકિરણમાં **એતશ** કિરણ વધારે હોય છે. તેમજ જેટલું તે સ્થળ ઉષ્ણકટિબંધની પાસે તેટલું પણ તેમાં **એતશ** કિરણનું પ્રમાણ વધારે. ઉનાળામાં **એતશ** કિરણનું પ્રમાણ સૌથી વધારે હોય છે, અને શિયાળામાં સૌથી ઓછું હોય છે. હવામાંની ધૂળ અને ધુમાડો સૂર્યકિરણમાંનાં આ **એતશ** કિરણોને ખાઈ જાય છે, તેથીજ મોટાંમોટાં કારખાનાં અને મિલ જ્યાં છે એવા ગીચ વસ્તી-વાળા શહેરમાં સૂર્યપ્રકાશ **એતશ** કિરણ રહિત હોય છે અને તેથી ઉપચારની દૃષ્ટિએ નિરૂપયોગી હોય છે.

સૂર્યસ્નાન માટે ઉત્તમ સ્થાન તો ગામ બહારની ટેકરી ઉપરની એકાદ નાનકડી ખુલ્લી જગ્યા અથવા આહ્લાદકારક એવું એકાદ લીલુંછમ ખેતર. પણ આ સાધ્ય ન હોય તો ઘર ઉપરની ખુલ્લી અગાશી પણ કાંઈ ખરાબ નહિ. આસપાસનું દૃશ્ય જેટલું નયન-મનોહર હોય અને વાતાવરણ જેટલું આહ્લાદકારક હોય તેટલું સારૂં. સૂર્યસ્નાન માટે અત્યંત સરસ તો વસંત ઋતુ; કેમકે આ અરસામાં સૂર્યની ઉષ્ણતા ઓછી હોય છે ને સૂર્યપ્રકાશમાં **એતશ** કિરણનું પ્રમાણ પણ સારીપેઠે હોય છે. ઉનાળામાં **એતશ** કિરણ તો ઘણાં હોય છે, પણ ઉષ્ણતા બહુ હોવાને લીધે તડકો બહુ વાર સહેવાતો નથી, અને સહેવાય તો સદતો નથી. સૂર્યસ્નાન માટે ઉત્તમ વખત સવારે સાતથી નવ સુધીનો. આ વખતે હવા ઠંડી હોવાથી કુમળા તડકામાં બેસવાનું ઠીક લાગે છે. શિયાળામાં દશ અગિયાર વાગ્યા સુધી તડકામાં બેસવામાં વાંધો નહિ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકાશોપચાર માટે રુગ્ણાલયો (સૅનેટોરિયમ) પર્વત ઉપર બાંધવાનો રિવાજ છે; કેમકે પર્વતઉપરના સૂર્યપ્રકાશમાં **એતશ** કિરણનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. વળી પર્વત ઉપરની હવા ઠંડી હોવાથી સૂર્ય-પ્રકાશ વધારે વખત અને આનંદથી લઇ શકાય છે. ઉપરાંત પર્વત ઉપરના બરફમાંથી **એતશ** કિરણનું પરિવર્તન થવાને લીધે સૂર્યપ્રકાશનો બેવડો ફાયદો થાય છે. એ સિવાય પર્વત ઉપરની હૃદયંગમ વનશ્રી અત્યંત આહ્લાદકારક ને ઉત્સાહવર્ધક હોય છે. આથી યુરોપનાં ઘણાંખરાં રુગ્ણાલયો સ્વિટ્ઝર્લૅંડમાં આલ્પ્સ પર્વતના પૃષ્ઠભાગ પર સ્થાપવામાં આવ્યાં છે. પ્રાચીનકાળ પણ '**ગિરિશંત**' એટલે પર્વતસ્થ સૂર્યપ્રકાશને '**प्रथमो दैव्यो भिषक्**' એટલે સર્વશ્રેષ્ઠ વૈદ્ય માનવામાં આવતો ને આયુષ્ય તથા આરોગ્ય માટે તેની ઉપાસના કરવામાં આવતી.

એતશ કિરણના ગુણધર્મ

સૂર્યપ્રકાશના જુદા જુદા ઘટકના ગુણધર્મ શોધી કાઢવા ફિન્સેન નામના એક પ્રખ્યાત શાસ્ત્રજ્ઞે એક બહુ મઝાનો પ્રયોગ કરેલો. તેણે એક પેટી તૈયાર કરી અને એના ઢાંકણામાં લાલ, પીળી, લીલી અને ભૂરી, એમ ચાર કાચની પટીઓ લાઇનબંધ બેસાડી. આ પેટીમાં તે નિત્ય નવાંનવાં પ્રાણીઓ લાવીને પૂરી રાખતો અને પછી આ પેટી તડકામાં રાખી દરેક પ્રાણી સ્વેચ્છાથી કયા રંગના પ્રકાશ નીચે જઇ બેસે છે એ જોતો. આજ પેટીમાં જુદા જુદા રંગના પ્રકાશમાં રોજ જંતુની 'ગ્રોથ' કેવી રીતે થાય છે એ પણ તેણે જોયું. આ પ્રયોગ ઉપરથી એને એમ જણાઇ આવ્યું કે, પ્રાણીમાત્રના પ્રકાશપ્રિય અને અંધકારપ્રિય એવા મુખ્ય બે વર્ગ છે. વંદા, કૃમિકીટક, રોગજંતુ વગેરે માનવજાતનાં શત્રુઓ અંધારામાં વધનારાં છે. પ્રકાશ એમની વૃદ્ધિને ઓછી કરે છે, અને કેટલાંક તો એને લીધે મરી પણ જાય છે. એથી ઉલટું પતંગિયાં, પશુપક્ષી અને માણસો પ્રકાશનો આશ્રય કરે છે. આ અને બીજા અનેક પ્રયોગો પરથી **એતશ** કિરણોમાં નીચેના ગુણધર્મ સિદ્ધ કરવામાં આવ્યા છેઃ-(૧) રાસાયનિક પરિણામ 'ઑક્સિડેશન' અને 'રિડકશન' આ બે મુખ્ય કાર્યો આ કિરણથી થાય છે. આ કિરણોથી 'ઓઝોન' નામનો વાયુ હવામાં ઉત્પન્ન થાય છે અને આ વાયુનો ઘણા રોગોમાં ઠીક ઉપયોગ થાય છે.

(૨) રોગજંતુ અને કૃમિકીટક સૂર્યપ્રકાશથી મરી જાય છે તેથી જખમ ઉપર ઘણી વાર કૃત્રિમ સૂર્યપ્રકાશ પાડવામાં આવે છે. ક્ષયરોગનાં જંતુઓ તડકાથી તત્કાળ મરણ પામે છે. ઘણાંખરાં રોગજંતુઓની વૃદ્ધિ તડકાથી અટકી પડે છે. ગાદી, તકિયા, પલંગ વગેરે વારંવાર તડકે નાખવાનું તથા બારીબારણાં ઉઘાડાં રાખી ઘરમાં પુષ્કળ તડકો આવવા દેવાનું મહત્વ આ ઉપરથી ધ્યાનમાં આવશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૩) સૂર્યપ્રકાશ શરીર ઉપર એક જ ઠેકાણે ઘણો વખત પડવાથી તે જગ્યા કેટલાક કલાકે લાલ બની જાય છે ને પછીથી ત્યાંની ત્વચાનો રંગ કાયમનો કાળાશ પડતો લાલ થઇ જાય છે. એમ થવાનું કારણ ત્યાં અધિક લોહી આવે છે ને તેને લીધે કેટલીક વાર તે વખત પૂરતો સોજો પણ ચડે છે. પણ આ સોજો થોડામાંજ ચાલ્યો જાય છે. ચામડીના રંગ બદલાવાનું કારણ એ કે, ચામડીની પેશીઓમાં નવા રંગીન કણો નિર્માણ થાય છે. આ કણો સૂર્યકિરણોને ખાઇ જનારા હોવાથી પાછળથી તડકામાં પહેલાં જેટલુંજ બેસીએ તોયે ચામડીને સોજો ચઢતો નથી.

(૪) સૂર્યપ્રકાશનું તેજ ચામડીમાંની રક્તવાહિનીઓમાંના લોહીમાં વિલીન થાય છે, પણ લોહીમાંથી ઇતર ઇંદ્રિયોને પહોંચે ત્યારેજ તે તેમના ઉપયોગમાં આવે છે. સૂર્યપ્રકાશથી રકતગોલકો અને શ્વેતગોલકોની સંખ્યા વધે છે અને લોહીમાંનું કૅલ્સ્યમ નામનું દ્રવ્ય પણ વધે છે. તેથી રકતક્ષય, રિકેટસ, ઑસ્ટિયોમૅલેશિયા અને ક્ષયરોગ વગેરે રોગોમાં સૂર્યપ્રકાશ બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે.

(૫) સૂર્યપ્રકાશથી સર્વ ગ્રંથિગત રસો વધે છે તેથી પાચન સારૂં થાય છે, શરીરમાં ઉત્સાહ અને ચેતના આવે છે અને શરીરમાંની જુદીજુદી ઇંદ્રિયોનાં કાર્યો વ્યવસ્થિત થાય છે. થાયરૉઇડ, થાયમસ, પૅરાથાયરૉઇડ પિટયુઇટરી વગેરે ગ્રંથિઓમાંનો અંતશ્વર રસ (ઇંટર્નલ સીક્રીશન) બહુ મહત્ત્વનો છે અને તેના અભાવે અનેક વિચિત્ર રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. આ રસ યોગ્ય પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થવામાં સૂર્યપ્રકાશ બહુ મદદરૂપ છે.

(૬) સૂર્યપ્રકાશથી મજ્જાતંતુઓની ક્ષોભનીયતા ઓછી થાય છે; તેથી વેદના ઓછી થાય છે અને નિદ્રા આવવામાં મદદ થાય છે.

(૭) સૂર્યપ્રકાશથી સોજો ઓછો થાય છે.

(૮) સૂર્યપ્રકાશથી જુદાંજુદાં વિટામિન શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે. ઘણો વખત સૂર્યપ્રકાશમાં રાખેલાં અન્ન અને પાણીમાં પણ એ ઉત્પન્ન થાય છે. વિટામિનના અભાવે ઉત્પન્ન થતા રિકેટસ, સ્કર્વી વગેરે જેવા રોગો સૂર્યપ્રકાશથી સારા થાય છે. શરીરની પેશીઓની વૃદ્ધિને પણ સૂર્યપ્રકાશ મદદ કરે છે.

આરંભમાં સૂર્યપ્રકાશનો ઉપયોગ મુખ્યત્વે ક્ષયરોગ માટે થતો. પણ પછી ઉપર વર્ણવેલા તેમના અનેક ગુણોની જેમજેમ શોધ થતી ગઈ, તેમ તેમ બીજા રોગો ઉપર પણ પ્રકાશોપચાર કરવાની શરૂઆત થઇ ગઈ. હવે તો ચામડીના અનેક રોગો (ત્વગ્રોગો), રકતક્ષય, ક્ષય, રિકેટ્સ, ઑસ્ટિયોમૅલેશિયા, જખમો, અપચનના રોગો, એમ અનેક રોગો ઉપર પ્રકાશોપચારનો મોટા પ્રમાણમાં ઉપયોગ થાય છે; પણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આપણી (નીરોગી લોકોની) દૃષ્ટિએ સૂર્યપ્રકાશના સૌથી મહત્ત્વના ગુણો તો શકિતવર્ધકતા ને આરોગ્યરક્ષણ છે. સૂર્યપ્રકાશથી બલવત્તર બીજું એકેય ટૉનિક નથી એમ બધા શાસ્ત્રજ્ઞોનો અભિપ્રાય છે. સૂર્યપ્રકાશ સર્વ શકિતઓ અને ઉત્સાહનો સમુદ્ર છે, એમ વેદોએ એનું વર્ણન કર્યું છે. એટલે ઊગતી પ્રજાને આરોગ્યની અભિવૃદ્ધિ માટે સૂર્યોપાસનાનું મહત્ત્વ સમજાવી તેમની પાસેથી એ કરાવવી, એ અત્યંત મહત્ત્વનું છે.

ઘણાની એવી સમજ છે કે, આપણે તડકામાં ખૂબ ફરીએ છીએ એટલે આપણને તો જુદી સૂર્યોપાસનાની કાંઈજ જરૂર નથી; પણ સૂર્યપ્રકાશ ઉઘાડા શરીર ઉપર પડયા વગર એનો કાંઇ ઉપયોગ નથી એ એમને ખબર નથી. ખુલ્લા શરીર ઉપર સૂર્યપ્રકાશ પડે તોજ તેનો કાંઇ પણ ઉપયોગ થાય છે, નહિ તો બધાં એતશ કિરણ કપડાં ખાઇ જાય છે અને ઉષ્ણતાનાં કિરણ ફકત અંદર જઇ શરીરને સારી પેઠે બફારો કરે છે; એટલે પહેલી વાત તો એ કે, ઉઘાડે શરીરેજ સૂર્યોપાસના કરવી જોઇએ.

આપણામાં સૂર્યોપાસનાનો મુખ્ય વિધિ એ સૂર્યનમસ્કાર (એક પ્રકારના દંડ પીલવા તે) છે. સૂર્યનમસ્કાર તડકામાં કરીએ તોજ તે ખરી સૂર્યોપાસના છે. અંધારા મંદિરમાં ગમે તેટલા સૂર્યનમસ્કાર કરો તોપણ તે સૂર્યોપાસના થતી નથી. એટલે સૂર્યનમસ્કાર તડકામાં કરવા જોઇએ એ બીજી વસ્તુ. રમ્ય નદીતીરે અથવા કૂવાકાંઠે પ્રથમ ખૂબ તરીને, સ્વચ્છ સ્નાન કરી પછી ખુલ્લામાં ઊગતા સૂર્ય તરફ મુખ કરી આસપાસના નિસર્ગ સૌંદર્યનો આસ્વાદ લેતાં લેતાં પ્રસન્ન અને ભક્તિયુક્ત અંતઃકરણથી, કુમળા તડકામાં શ્વાસોચ્છ્વાસનું યોગ્ય નિયમન કરતાં કરતાં પોતાની શક્તિ પ્રમાણે સૂર્યનમસ્કાર કરવા. આમ કરવામાં આવે તોજ તે સૂર્યોપાસના ફલપ્રદ થાય છે. જયાં નદી ઉપર જવું શકય ન હોય ત્યાં અગાશીમાં અને એ પણ શકય ન હોય તો આંગણાંના તડકામાં સૂર્યનમસ્કાર કરવા. નમસ્કાર પછી લેવાતું તીર્થ પણ તડકામાં મૂકેલુંજ લેવું. ઘણીખરી રમતો ખુલ્લા શરીરે ખુલ્લા મેદાનમાં તડકામાંજ રમવી. ફક્ત સૂર્ય ઉંચો ચઢે પછી તડકામાં બેસવું હોય તો આંખે ભૂરા રંગનાં ચશ્માં પહેરવાં અને માથે ચોવડી કરેલી ચાદરની ઘડી મૂકવી આવશ્યક છે. યુરોપમાં વિદ્યાર્થીઓના નિશાળના વર્ગો પણ હવે તો સવારની ખુલ્લી હવામાં તડકામાંજ લેવામાં આવે છે. એજ પદ્ધતિ અહીં પણ શરૂ કરવામાં વાંધો નથી. સૂર્યોદયનો સમય સૂર્યોપાસના માટે સારો છે એમ વેદમાં પણ કહ્યું છે.

उद्यन्नद्यमित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवम् ।
हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय ॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અર્થ:–ઉદય પામીને આકાશના ઉપરના ભાગ તરફ આક્રમણ કરતી વખતે, હે સૂર્ય! તું મારા હૃદ્રોગ (હૃદયરોગ) અને હરિમા (પાંડુરોગ)નો નાશ કર.

ઉપસંહાર

સૂર્યપ્રકાશનું મહત્ત્વ ઠંડા પ્રદેશમાં સહેજે ધ્યાનમાં આવે એ સ્વાભાવિક છે. ત્યાં સૂર્યપ્રકાશ અત્યંત હિતકારક અને શક્તિવર્ધક છે, એ વાત લોકોનાં મન ઉપર ઠસાવવી એ તદ્દન સહેલી વસ્તુ હોય છે; કારણકે ઉનાળો એ ત્યાંના લોકોનો અત્યંત સુખકારક અને ઉત્સાહકારક કાળ હોય છે. ત્યાં શિયાળાની કડક ટાઢ અને પ્રકાશના અભાવને લીધે મૃતપ્રાય ભાસતી સૃષ્ટિ વસંતઋતુમાંના આછા તડકાના પ્રથમ સ્પર્શ સાથે તરતજ પાછી અભિનવ ચૈતન્યથી પ્રેરિત થાય છે, અને તેમાં એકાએક વિલક્ષણ ક્રાંતિ થએલી જોવામાં આવે છે. ટાઢથી ઠરી ગએલાં ને બરફથી આચ્છાદિત થવાને લીધે ભૂત જેવાં ભયંકર દીસતાં વૃક્ષ નવી કુંપળથી સુશોભિત દેખાવા લાગે છે. ધુમ્મસ અને અંધારાથી નિરાશાપૂર્ણ ભાસતું વાતાવરણ પાછું ઉજ્જવલ થઇ, દેશાન્તર ગએલાં પક્ષીઓના પુનરાગમનથી નિનાદિત થાય છે. હૂંફ માટે નિર્વાત ખૂણાઓમાં લપાઇ ગએલાં પ્રાણીઓ પાછાં ભક્ષ્યશોધન માટે અહીંતહીં સંચાર કરવા લાગે છે. માણસના અંતઃકરણમાં પણ આ સૃષ્ટિની ક્રાંતિ સાથેજ અવર્ણનીય ઉત્સાહ અને આનંદનો ઉદય થાય છે. તેથીજ ઠંડા પ્રદેશમાં સૂર્યપ્રકાશનું મહત્ત્વ અત્યંત સ્પષ્ટ અને સુરસ શબ્દમાં વર્ણવવામાં આવ્યું છે.

આ ઉપરથી આર્યોની વસ્તી વેદકાળમાં ઉત્તરધ્રુવ તરફ હોવી જોઇએ એ લોકમાન્ય તિલક મહારાજની કલ્પના તદ્દન સાચી છે, એ સિદ્ધ થાય છે. ઠંડા પ્રદેશમાં ન રહેતા હોત તો વેદમાં સૂર્યપ્રકાશ સંબંધે જે ઉદ્‌ગાર કાઢવામાં આવ્યા છે તે ન નીકળવા અસંભવિત છે, કારણ કે ઉષ્ણ પ્રદેશમાં સૂર્યપ્રકાશનું મહત્ત્વ જલદી ધ્યાનમાં નથી આવતું. ત્યાં બારે માસ સૂર્યપ્રકાશ ભરપૂર મળતો હોવાથી સૂર્યપ્રકાશને અભાવે માણસની કેવી દીન સ્થિતિ થઇ જાય છે એની કલ્પના આવે નહિ. ઉલટું ત્યાં ઉનાળાની અતિશય ઉષ્ણતાથી સૂર્યપ્રકાશનો અનુભવ થાય છે.

સૂર્યપ્રકાશમાં ઉષ્ણતાકિરણ બહુ હોય તો તે શરીર ઉપર લઇ શકાતો નથી અને લઇએ તો તે અપાયકારક થાય છે. ઍબેસીનિયા ને મેસોપોટેમિયા જેવા ઉષ્ણ પ્રદેશમાં સૂર્યપ્રકાશોપચાર કરવા એ ભૂલભરેલું છે; તેથી ઉષ્ણ પ્રદેશમાં સવારના ઠંડા વખતે મળનારો કુમળો તડકો એજ ઉપચારની દૃષ્ટિએ અત્યંત મહત્ત્વનો છે. ઠંડા પ્રદેશમાં જેટલો વખત સૂર્યસ્નાન કરાય તેટલો વખત હિંદુસ્તાનમાં કરવું એ ભૂલ છે. પણ પ્રભાતકાળનાં કુમળાં સૂર્યકિરણોમાં ભરેલાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉત્સાહ, શક્તિ ને આરોગ્યને વેડફાઇ જવા ન દેવાં એ દરેકનું કર્તવ્ય છે. દેશકાળ ને ઋતુમાન પ્રમાણે સૂર્યોપાસનાનો વિધિ થોડોઘણો ફેરફારવાળો હોય તોયે યોગ્ય રીતે ઉપાસના કરનારને ફળ સર્વત્ર સરખુંજ મળે છે. સૂર્યોપાસનાના ફળનું વર્ણન નીચેની ઋચામાં તદ્દન યથાર્થ શબ્દોમાં કર્યું છે:-

विश्वाहा त्वा सुमनसः सुचक्षसः प्रजावन्तोऽनमीवा अनागसः।
उद्यन्त त्वा मित्रमहो दिवेदिवे ज्योग्जीवाः प्रतिपश्येम सूर्य ॥

અર્થ:-હે સૂર્ય ! તારી ઉપાસનાથી જેમનાં શરીર તેજ:પુંજ (**सुचक्षसः**) થયાં છે, કોઇ પણ રોગની જેમને બાધા થઇ નથી (**अनमीवाः**), ઉત્તમ સંતતિ જેમને લાધી છે (**प्रजावन्तः**), જેમનું અંતઃકરણ નિષ્પાપ અને નિર્મળ થયું છે (**अनागसः**), મન પ્રસન્ન અને બુદ્ધિ કુશાગ્ર થઇ છે (**सुमनसः**) અને જેમના દરેક રૂંવાટામાંથી અભિનવ ચૈતન્ય ફાટફાટ થાય છે (**ज्योग्जीवाः**), એવા અમે આયુષ્ય વધારનારા તને (**मित्रं**) આકાશમાં નિત્ય ઊગતો અનેક વર્ષો જોઇએ."

કુદરતે બક્ષેલી, અનાયાસે પ્રાપ્ત થતી આ ચૈતન્યપ્રદ સૂર્યશક્તિનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ કરવામાં આવે તો આ ઋચામાંનો દરેક શબ્દ નિઃસંશય સાચો પડે.

(મરાઠી માસિક 'સૃષ્ટિજ્ઞાન'માંનો અનુવાદ માહ-૧૯૮૮ ના "કુમાર"માં આપેલો તે ઉપરથી)

११३-जुजुत्सु और उसकी उपयोगिता

(લેખક:-વ્યાયામાચાર્ય શ્રી. દેવકીનંદન તિવારી)

જૈશ્રીકૃષ્ણ ! ભાઇ પંચમુંડે પંચરાજ ! !

સિર્ફ લેખ હી માંગના જાનતે હો, કિ ઉસસે કુછ લાભ ભી ઉઠાતે હો ? હમ તો નહીં સમઝતે, કિ તુમ હમારે નુસ્ખોં સે કુછ ભી ફાયદા ઉઠાતે હોંગે. ફિર ક્યોં નાહક હમારે ભાંગ-બૂટી છાનને ઔર ડંડ પેલને મેં વિઘ્ન ઉપસ્થિત કર દિયા કરતે હો ?

બડે-બડે બે-દાંતવાલે પંડિત આજ કે દિન ભગવાન્ શ્રીકૃષ્ણ કો ભી બે-દાંતવાલા સમઝ, ઉનકે ઉસ જ્ઞાન કી ચર્ચા કરને કો કહતે હૈં, જો મનુષ્ય કો જન્મમૃત્યુ કે બંધન સે છૂડાનેવાલા માના જાતા હૈ. બહુતેરે આત્મા કે અમરત્વ કા પાઠ પઢને કા ઉપદેશ દેતે હૈં; પર ભાઇ ! હમારે તો પૂરે બત્તીસોં દાંત હૈં ઔર આજ દો-કમ-૭૦ વર્ષ કી ઉમ્ર મેં ભી વે ઇતને મજબૂત હૈં, કિ મૌકા આયે, તો તુમ્હારે પાંચોં મુંડોં કા એકસાથ હી ચબા જાયેં. ફિર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હમ બેદાંતવાલી બાતચીત કૈસે કર સકતે હૈં ?

હમ તો યહી જાનતે હૈં, કિ શ્રીકૃષ્ણ-બલરામ દોનોં ભાઈ હમારી હી તરહ બત્તીસ દાંતવાલે થે ઔર મૌકે-બ-મૌકે ચાણુર, મુષ્ટિક, કુવલયાપીડ ઔર કંસતક કા કચૂમર નિકાલા કરતે થે. ઉનકી ભુજાઓં મેં સહસ્રોં મત્ત ગજેંન્દ્રોં કા બલ થા. કસરત ઔર બ્રહ્મ-ચર્ય કે કારણ ઉનકા શરીર ખૂબ ગઠા હુઆ થા, છાતી ચૌડી થી, જાંઘેં હમેશાં ચઢી રહતી થી, કંધા ઉંચા થા ઔર રોમ-રોમ સે તેજ ટપકા કરતા થા.

પર અફ઼સોસ! ઉન્હીં કે વંશધર હો કર આજ હમ અપનેકો બેદાંતવાલા બતાને મેં હી અપના ગૌરવ સમઝને લગે હૈં. અરે ભૈયા! સબ-કે-સબ બેદાંતવાલે બન જાઓગે, હલવા-રબડી ખોજને લગોગે, તો કડા માલ કૌન તોડેગા ? અતએવ અગર હમારી રાય માનો, તો યહ વેદાંતી જ્ઞાન કુછ થોડેસે વિદ્યાવ્યસની ખૂસટ ખુર્રાટ બુઢ્ઢોં કે હવાલે કર પહલે અખાડે મેં ઉતરો, ડંડ પેલો, મુદ્ગર હિલાઓ, બૈઠક લગાઓ ઔર આત્મા કે રહને કે ઇસ ઘર કો-શરીર કો-ઇતના મજબૂત બનાઓ, કિ વહ ઉસમેં સુખ સે રહ સકે. અરે! તુમ આત્મા કે રહને કે ઇસ ઘર કો તો મજબૂત કરના નહીં ચાહતે ઔર લગતે હો આત્મા કે અમરત્વ કે વિષય મેં રૂખા-સૂખા તર્ક-વિતર્ક ઔર વાદ-વિવાદ કરને. યાદ રખોઃ-

"नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः"

ઔર સબસે પહલે આત્મા કે ઇસ ઘોડે કો મજબૂત બનાને કી કોશિશ મેં લગો. પિંજડે કો તો ઠીક રખો; નહીં તો કિસી ન કિસી દિન મૌકા પાતે હી ઉસકે અંદર રહનેવાલી ચિડિયા તુમ્હેં ધોકા દે કર ઉડ જાયેગી. તબ સિવા દાંત બિદોર કર પડે રહને કે ઔર કુછ ન હો સકેગા. ઇસ બાત કો અપને ખોપડે કી બહી મેં નોટ કર લો ઔર 'બાબા વાક્યં પ્રમાણં' કી તરહ ગાંઠ બાંધ લો.

જો હો, અબ જરા જુજુત્સુ કી બાતચીત સુનો ઔર કાન ખોલ કર સુનો. જુજુત્સુ ક્યા હૈ ઔર ઉસકે દ્વારા ઇસ પરાધીનતા કે યુગ મેં, સર્વથા નિઃશસ્ત્ર હો કર ભી, કિસ પ્રકાર હમ ઔર હમારી માતા-બહિનેં, ગુંડોં કે આકસ્મિક આક્રમણ સે અપને આપકો બચા સકતી હૈં, ઇત્યાદિ બાતેં હમ તુમ્હારે કિસી પિછલે વિશેષાંક મેં બતા ચૂકે હૈં. અબ યહાં ઇસકે પ્રચાર ઔર ઉપયો-ગિતા કે વિષય મેં દો-ચાર શબ્દ કહના ચાહતે હૈં.

સભી જાનતે હૈં કિ આજ દિન હમ સબ લોગ પૂરે નિહત્થે હૈં ઔર આયે દિન હમારે ઉપર ગુપ્ત ઘાતકોં કે વાર હોતે હી રહતે હૈં. યદ્યપિ સરકાર કી ઓર સે હમારી રક્ષા કા પૂરા પ્રબંધ હૈ,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તથાપિ ઉસકે રક્ષકોં (કાન્સટેબિલોં સર્જન આદિ) કે આને કે પહલે હી હમારી દુર્ગતિ હો જાયા કરતી હૈ. ઇસ લિયે આવશ્યકતા હૈ, કિ હમ અપની રક્ષા આપ કરને મેં સમર્થ હોં.

જુજુત્સુ કે થોડે સે દાવોં કા અભ્યાસ હો જાને પર દુર્બલ મનુષ્ય ભી અપનેસે દૂને ઔર ચૌગુને બલવાલે ગુંડે કે આક્રમણ સે અપને આપકો બચા સકતા હૈ. યહી નહીં, યદિ વહ હિંમત ન હારે ઔર ગુંડોં કો ઉસકે કિયે કા દંડ દેના ચાહે, તો આસાની સે ઉસકી સારી હેકડી ઔર ગુંડઇ ભૂલા સકતા હૈ. બડે બડે નગરોં મેં પ્રતિદિન બડી–બડી બૈંકોં, કોઠિયોં ઔર મહાજનોં કે દરવાનોં પર, જબ વે રૂપયે કી થૈલી લે કર એક સ્થાન સે દૂસરે સ્થાન કો જાતે હૈં, અકસર મૌકા તાકતે રહનેવાલે પશુ–પ્રવૃત્તિ–વાલે દુષ્ટ આતતાયી ટૂટ પડતે હૈં. રૂપયે કી થૈલી તો વે માર હી લેતે હૈં, સાથ હી બેચારે દરવાન કી બૂરી ગત કર ડાલતે હૈં. સમાચારપત્રોં કે પાઠક ઐસી દુર્ઘટનાઓં કા સમાચાર પ્રાયઃ પઢા કરતે હૈં. ઉનકે લિયે યહ કોઇ નયી બાત નહીં હૈ. અતએવ સમસ્ત દરવાન ભાઇયોં ઔર જમાદારોં સે હમારા નિવેદન હૈ કિ વે આત્મરક્ષા કે ઇન નુસ્ખોં કા અવશ્ય અભ્યાસ કર લે. સાથ હી ધનવાનોં એવં વ્યવસાયી–મહાજનોં સે ભી હમારા નિવેદન હૈ, કિ વે અપને ધન કી રક્ષા કો ધ્યાન મેં રખતે હુએ અપને દરવાનોં ઔર જમાદારોં કો જુજુત્સુ કી શિક્ષા દિલાને કા પ્રબંધ કર દેં. જમાદારસંઘ કા ભી ઇસ ઓર ધ્યાન દેના પરમાવશ્યક હૈ.

ઇંગ્લેંડ, અમેરિકા, ફ્રાન્સ, જાપાન આદિ સ્વતંત્ર દેશોં મેં જુજુત્સુ કી શિક્ષા અત્યંત આવશ્યક સમઝી જાતી હૈ ઔર પુલિસ, સૈનિક ઇત્યાદિ કો બહુત સ્થાનોં પર ઇસકી શિક્ષા અનિવાર્ય રૂપ સે દી જાતી હૈ. યહાં કી પુલિસ કાં ટ્રેનિંગ મેં જુજુત્સુ કી શિક્ષા ભી અનિવાર્ય કર દી જાયં, તો ચોર–બદમાસોં કો ગિરફ્તાર કરને મેં ઉન્હેં કુછ ભી કઠિનાઇ ન પડે. સરકાર સે હમારી સિફારિશ હૈ કિ વહ સાધારણ શ્રેણી કે કૉન્સટેબલોં સે લે કર સાર્જંટોં, ઇન્સ-પેક્ટરોં તથા ઉચ્ચ પદાધિકારિયોં તક મેં ઇસકા પ્રચાર અનિવાર્ય કર દે. કયા હમ આશા કરેં, કિ પ્રાંતીય કૌંસિલ કે મેમ્બર ઇસ બાત કી ઉપયોગિતા પર ધ્યાન દેંગે ઔર સરકાર કા ધ્યાન ભી ઇસ આવશ્યક વિષય કી ઓર આકર્ષિત કરેંગે ?

પાશ્ચાત્ય દેશોં કે આદર્શ પર આધુનિક ભારતવર્ષ મેં સાર્વ-જનિક સેવાકાર્ય કે લિયે બાલચર યાની બાયસ્કાઉટ કી જો શિક્ષા સ્થાન સ્થાન પર દી જાને લગી હૈ, ઉનકો ભી અન્યાન્ય કસરતોં કે સાથ યદિ ઇસ વિદ્યા કી શિક્ષા દી જાયેગી, તો ઉનસે સર્વ-સાધારણ કો મૌકે પર ઔર ભી અધિક સહાયતા પાને કી આશા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રહેગી. અકસર મેલોં ઔર જુલૂસોં કે અવસર પર ગુંડે ઇસ તરહ કી બેજા હરકત કિયા કરતે હૈં, કિ જિનકે લિયે દમન આવશ્યક હોને પર ભી ઉપાયહીન હોને કે કારણ સ્વેચ્છા-સેવક-ગણ મુંહ તાકતે રહ જાતે હૈં ઔર ગુંડે અપના મકસદ હાસિલ કર નૌ દો ગ્યારહ હો જાતે હૈં. ઐસે અવસર પર યદિ કોઇ સ્વયંસેવક જુજુત્સુ જાનતા હુઆ હો, તો વહ ફૌરન સે પેશ્તર ઐસે ગુંડોં કે છક્કે છુડા સકતા હૈ. ઇસ લિયે ભારત કી ઉન સમસ્ત સંસ્થાઓં સે, જો બાલ-ચરોં કો શિક્ષા દેતી હૈં, હમારા અનુરોધ હૈ, કિ વે સ્કાઉટોં કો જુજુત્સુ કી શિક્ષા દેને કી વ્યવસ્થા અવશ્ય કરેં.

આજકલ પ્રાયઃ સમસ્ત સરકારી, અર્ધસરકારી યા ગૈર-સરકારી મદરસોં ઔર સ્કૂલોં મેં ડ્રિલ યાની કવાયદ કી શિક્ષા દી જાતી હૈ. કહીં કહીં ડમ્બ-બેલ, મુદ્ગર ઔર જિમ્નાસ્ટિક આદિ કી ભી શિક્ષા દી જાતી હૈ. યદિ ઉન્હેં જુજુત્સુ કી ભી શિક્ષા ઉચિત રૂપ સે દી જાયેં, તો વે અપને ભાવી જીવન મેં બહુતેરે અવસરોં પર અપને આપકી તથા ઔરોં કી રક્ષા કર સકતે હૈં. જુજુત્સુ મેં એક બડી ભારી ખુબી યહ હૈ, કિ જિસ તરહ એક બાર તૈરના સીખ લેને પર ફિર જીવનભર મેં નહીં ભૂલતા, ઉસી પ્રકાર જુજુત્સુ કે દાંવ-પેચ ભી એક બાર સાધ લેને પર ફિર કભી વિસ્મૃત નહીં હોતે.

જુજુત્સુ કેવલ પુરુષોં કે કામ કી વિદ્યા નહીં હૈ, બલ્કિ ઇસ-સે નાજુક બદનવાલી અબલાયેં ભી વિશેષ રૂપ સે આત્મરક્ષા કરને મેં સમર્થ હો સકતી હૈં. આજકલ નિત્યપ્રતિ નારીનિર્યાતન કે સમાચાર બહુતાયત સે સુનને મેં આતે હૈં. કિતની હી બહૂ-બેટિયાં ઔર માતાએં દુષ્ટોં કે સાથ પડ અપના સર્વસ્વ ખો ડાલતી હૈં. હમને ઉનકો ઇતના પરાધીન બના રખા હૈ, કિ ગુંડે અકસર ઘરોં મેં ભી ઘૂસ કર ઉનકે સાથ યથેચ્છ દુરાચાર કરને મેં નહીં હિચ-કતે. યદિ હમ અપની માતાઓં ઔર બહનોં કો ઇસકી શિક્ષા ભલી ભાંતિ દે દેં, તો વે ન કેવલ અપની ઇજ્જત-આબરૂ હી બચા સકતી હૈં, બલ્કિ દુષ્ટોં કો બિના કિસીકી સહાયતા કે અચ્છી તરહ દંડ ભી દે સકતી હૈં. ઇસ લિયે હરએક ગૃહસ્થ સે હમારા અનુરોધ હૈ, કિ વે અપને-અપને ઘર કી લડકિયોં, બહિનોં, બંધુઓં ઔર માતાઓં કો ઇસકા જ્ઞાન કરા દેં.*

("હિંદૂપંચ"ના એક અંકમાંથી)

* ઇસ વિષય મેં પૂરી શિક્ષા ગ્રહણ કરને કે અભિલાષીગણ લેખક મહોદય કી લિખી 'જુજુત્સુ' નામક પુસ્તક મંગા કર દેખેં, જો શીઘ્ર હી પ્રકાશિત હોનેવાલી હૈઃ-પતા-પં૦ અંજનીનંદન તિવાડી, મિર્જાપુર બિલ્ડિંગ્સ સેંટ્રલ ઐવેન્યૂ, કલકત્તા.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૧૪–બાળકોને કુટેવો પડતાં અટકાવવાના સાદા નિયમો

(લેખકઃ—શ. સુખડીઆ, મુ૦ ચાણસ્મા.)

૧–નાના બાળકોને નિશાળનો ઘંટ વાગ્યા પહેલાં નિશાળે મોકલવાં નહિ.

૨–બે બાળકોને બિછાનામાં સાથે કદી પણ સૂવાડવાં નહિ.

૩–માબાપની દૃષ્ટિથી છોકરાં દૂર રમતાં હોય, ત્યારે રમત નિર્દોષ હોય છતાં તે તરફ માબાપે લક્ષ રાખવું.

૪–પોતાનાં છોકરાંને એકાંતમાં રમવા દેવાં નહિ.

૫–નાના બાળકની મૂત્રનળી વખતોવખત જાગ્રત થતી હોય તો 'પથરી', 'કૃમી' કે બીજું કાંઇ જે કારણ માલમ પડે તે દૂર કરવું અને તેનો સ્પર્શ કરવાથી પાપ લાગે એવું દૃઢ જ્ઞાન બાળકના મનમાં ઠસાવવું.

૬–બાળકોના ગુપ્ત ભાગોના રક્ષણ માટે નિરંતર તંગડી, ચડ્ડી કે ચણીઓ પહેરાવી રાખવો.

૭–બાળકોને અપશબ્દો સાંભળવા દેવા નહિ કે બોલવા દેવા નહિ અને જ્યાં એવા શબ્દો બોલાતા હોય એવાં સ્થળોમાં બાળકો-ને રમવા મોકલવાં નહિ.

૮–નાનામાં નાનાં બાળકોને પણ માબાપોએ ગ્રામ્ય ચેષ્ટા અને ગુહ્ય અવયવો બતાવવા એ દુર્ગુણી બનાવવાનો પાઠ આપવા બરાબર છે, તો મોટાં બાળકોથી એવું દુષ્ટ વર્તન કેટલું બધું દૂર રાખ-વાની જરૂર છે એ કહેવાની જરૂર નથી.

૯–ભણનારા છોકરા કે છોડીને તેમના જેટલી વયનાં બાળકોને ઘેર અગર માસ્તરને ઘેર લેશન કરવા મોકલવાં એ કુટેવોનું લેશન આપવા મોકલવા બરાબર છે.

૧૦–કુટેવોનું શિક્ષણ સમાન અવસ્થાનાં બાળકો મારફત કે અજ્ઞાન અને મૂર્ખ માસ્તરો મારફત મળે છે તે વાત તમે જાણતા હશોજ.

("વ્યાયામ"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૧૫–શાકભાજી અને ફળાહારના લાભ

(લેખકઃ–શ્રી. હરરાય અમુલખરાય દેસાઇ)

આપણા ગુજરાતમાં ખાવા ન ખાવાની બાબતમાં વહેમ અને ઉંધી માન્યતા ઘણી છે. જે જાતનો ખોરાક ઘણા પ્રમાણમાં લેવો જોઇએ, તે લેતાં લોકો ડરે છે અને જો તે ખાય છે તો તે ઘણાજ ઓછા પ્રમાણમાં ખાય છે; અને જે ચીજોથી ડરતા રહેવું જોઇએ તે ચીજોને ઘણી પ્રિય ગણી તેમનું ખૂબ સેવન કરીને લોકો હેરાન થાય છે. વળી કેળાં, કેરી, ટેટી જેવાં ઉત્તમ ફળો વધારે ખાઇને તેનો ફાયદો મેળવવાને બદલે ઉલટા લોકો હેરાન થાય છે. આ સ્થળે જે વસ્તુઓ ખોરાક અને દવા બન્નેની ગરજ સારે છે અને જે ખાવાથી શરીર નીરોગી રહે છે, તેવી વસ્તુઓની હકીકત નીચે પ્રમાણે છે.

જો આપણે ઇશ્વરની લીલા તરફ નજર કરીએ તો તેણે ઝાડનાં ફૂલોમાં તરેહ તરેહના રંગ, વાસ અને વળી કેટલાંક ફૂલોમાં મીઠાશ પણ મૂકી છે. તેણે જે જે બનાવ્યું છે તે સકારણ છે. તેમના રંગ, વાસ અને મીઠાશથી જીવજંતુઓ લોભાઇને તેમની પાસે જાય, તેમના પર બેસે અને એક ફૂલની પરાગ બીજે લઇ જઇ ફળ–બંધારણ કરે એવી કુદરતની ઇચ્છા છે. તેજ પ્રમાણે માણસનું મન લલચાઇને અમુક વસ્તુઓને ખાસ ગ્રહણ કરે તેટલા સારૂ તેમનામાં તરેહ તરેહના રંગ, વાસ અને સ્વાદ મૂકયાં છે. કોઇ વખત જ્યારે આપણે શાક અને ફળાદિના બજારમાં જઇ ઉભા રહીએ અને જો તે બરાબર ગોઠવેલ હોય તો તેને જોઇ આપણી નજર તેમના પર ઠરી જાય છે; અને તેની વાસથી આપણા મોંમાં રસ ઝરે છે. જે ચીજોને જોઇ કુદરતી રીતે આપણું મન લલચાય, તે ચીજોનો વહેમ કે ખોટી માન્યતાને લીધે ત્યાગ કરવો કે તેનાથી ડરીને થોડીક ખાવી એ ઇષ્ટ નથી.

જે શાકભાજી તરફ માણસનું મન સ્વાભાવિક રીતે લલચાય છે તેનાં નામ રિંગણ, દૂધી, મૂળા, કોબીજ, કોલીફ્લાવર, બટાકા, કાંદા અને ભાજી છે. બટાકા લગભગ સઘળાને પ્રિય હોય છે. બટાકામાં વીસ ટકા ઉપરાંત પૌષ્ટિક તત્ત્વો છે અને તે ખાવે ઘણા સારા છે. તેમાં રહેલાં તત્ત્વોથી માણસને 'સ્કવી' જેવો રોગ લાગુ પડતો નથી. આ બટાકાને પાણીમાં બાફી નાખવાથી તેમાંનાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો ઓગળી જાય છે. જેમણે વગર બાફેલા અને બાફેલા બટાકા વચ્ચેના સ્વાદમાંનો તફાવત અનુભવ્યો હશે, તે ખાત્રીથી કહી શકશે કે, બાફ્યા વગરના બટાકામાં બાફેલા બટાકા કરતાં વધારે મીઠાશ છે. આ મીઠાશ પૌષ્ટિક તત્ત્વોની છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બટાકા સાથે કાંદાનો નિકટ સંબંધ છે, તે કાંદા–બટાકાનું એકત્ર શાક ખાનારા કહી શકશે; તેથી હવે તેની વાત કરું છું. કાંદા તો ગરીબ લોકોની કસ્તૂરી છે એમ તેને માટે લોકવાયકા છે. તેમાં ગંધકનાં તત્ત્વો ઘણા પ્રમાણમાં છે, ને તે ખાવાથી શરીર નીરોગી રહે છે. આપણા શરીરમાં ગંધકનાં તત્ત્વો છે અને તેની ખોટ કાંદા ઘણી સારી રીતે પૂરી પાડે છે. કાંદા ખાનારને દસ્ત સાફ આવે છે. સાંજે રાંધેલા પુષ્કળ કાંદા ખાધા હોય તો સવારના જાણે રેચ લીધો હોય એમ થાય છે. આવાંજ તત્ત્વો જુદી જુદી જાતની ભાજી વગેરેમાં પણ છે અને તે ખાવાની વૈદ્યો પણ સલાહ આપે છે. આ ઉપરાંત કાચા કાંદાનું કચુંબર ખાધાથી જઠર મજબૂત બને છે અને તે ખોરાક વધારે સારી રીતે પચાવી શકે છે. કોબીજ, વેંગણ, કોલી ફ્લાવર, મૂળા, તાંદલજો, મેથીની ભાજી અને બીજી ભાજીઓમાં ૧ થી ૫ ટકાસુધી પૌષ્ટિક ખોરાક છે, ત્યારે બાકીનાં તત્ત્વો લોહી શુદ્ધ કરનાર અને રેચક છે. આ શાકો ખાનારાઓને રેચ લેવાની જરૂર નથી રહેતી.

ગાજર શક્તિવર્ધક છે. ગાડીમાં ફરનારા ઘોડાઓને ગાજર ખવડાવવામાં આવે છે, તેનું કારણ આજ છે; પણ સમજુ માણસો પોતાની અક્કલનો દુરૂપયોગ કરી તેને નાપાક બનાવી બેઠા છે; અને તે ગ્રહણ કરવાથી પાપ થાય છે, એમ પણ કેટલાક માને છે. સેંકડે એકાદ જણને તે નડતા હોય એમ લાગે છે ખરૂં, પણ તેથી કરીને તે છેક ખરાબ છે, એમ કહી શકાય નહિ. તેના રંગથી અને તેમાં રહેલી મીઠાશથી મન લલચાય છે, ને તે મના કરેલી ચીજ હોવા છતાં પણ ઘણા તે ખાય છે. જો કોઇ શાક ખાવાથી માંદા થવાય તો તે પાકું થઇ ગયેલું આરીઉં છે. આ ખાવાથી તાવ આવવાનો સંભવ છે, માટે તે ન ખવાય તો સારૂં. જ્યારે વરસાદ ન હોય અને તેને લીધે થયેલી શરદી દાખવતી ન હોય, ત્યારે તે ખાવાથી બાદી થતી નથી. આ ઉપરાંત દરેક લીલી શાકભાજી, ફળ વગેરેમાં વીટામીન નામનું એક તત્ત્વ છે, જેથી શરીરને કૌવત અને સ્ફૂર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. કાચા શાકમાં તે વધારે પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે, જ્યારે રાંધેલા શાકમાં તે ઓછું માલમ પડે છે. આમ હોવાથી જ્યારે બને ત્યારે, કચુંબર ખાવાની ભલામણ વૈદ્ય–દાક્તરો કરે છે. આવાં કચુંબર કાકડી, કાંદા, મૂળા વગેરેનાં થઇ શકે છે.

હવે ફળની વાત કરીએ. દરેક ઋતુમાં આપણે ત્યાં કંઇક ને કંઇક ફળ તો થાય છે. આ ઉપરાંત બીજા પ્રાંતોમાંથી ઘણી ઘણી જાતનાં ફળો બજારમાં આવે છે. કેરી, કેળાં પપૈયાં, જમરૂખ, બોર, સીતાફળ, ટેટી, તડબુચ, નારંગી, સફરજન, દાડમ, લિંબુ, પીચ વગેરે અનેક ફળો બજારમાં મળે છે. આપણું આ પેટ ઘણુંજ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

થોડાં ફળો ખાઇએ છીએ. જમરૂખ બંધકોશ કરનાર, સીતાફળ તાવ લાવનાર, બોર ઉધરસ કરનાર, પપૈયાં ગરમ; વગેરે વગેરે કહી તેનો વપરાશ આપણે ઓછો કરી હાથે કરીને હેરાન થઇએ છીએ. આ ઉપરાંત બીજો એક મોટો દોષ આપણામાં છે. કેળાં અને કેરી જેવાં મીઠાં ફળોને ખાતી વખતે તેમાં આવેલી કુદરતી મીઠાશ જાણે ઓછી હોય તેમ તેમાં ખાંડ ભેળવીએ છીએ અને જે પદાર્થ પચવામાં ઘણો ભારે છે, તે શરીરમાં દાખલ કરી પચાવનારા બધા અવયવોને નાહકની ઘણી તસ્દી આપીએ છીએ, તેથી હજી બીજી પણ એક અવક્રિયા થાય છે. તેમાં પુષ્કળ ઘી નાખવામાં આવે છે. ઘી નાખવાથીજ શરીરનું કાઠું બંધાય છે, એમ માનીને આમ ઘી ભેળવવામાં આવે છે. કેળાં, ઘી ને ખાંડ એકઠાં છુંદી લચકો કરેલો જેમણે જોયો હશે, તેમને મગજ પર તેથી થયેલી ગંદવાડની છાપ કદી ભૂંસાશે નહિ. કયાં દેખાવે સુંદર અને કુદરતી સ્વાદવાળાં પાકાં કેળાં અને કયાં એ ચીકણો લચકો! કેરીમાં ખાંડ નાખવામાં આવે કે તરતજ તેની કુદરતી મિઠાશ જતી રહે છે; ને તેમાં ઘી નાખે એટલે તેનો કુદરતી સ્વાદ દૂર થઇ જાય છે. આવી રીતે ફળને ખાનારાઓ તેથી થતા અનેક લાભો ગુમાવીને પોતે ગેરલાભ ભોગવે છે અને દુ:ખી થાય છે.

આપણા અને પરદેશી લોકોના ખોરાક વચ્ચે એક મોટો ફરક એ છે કે, તેઓ રોજ કંઇ ને કંઇ ફળ ખાય છે, ત્યારે આપણે મોસમમાં કેટલાંક ફળો ખૂબ ખાઇને હેરાન થઇએ છીએ; અને બીજી વખતે વહેમથી કે મોંઘવારીથી ડરીને ફળ તરફ નજર પણ કરી શકતા નથી. ફળવાડી એ સારામાં સારી દવાશાળા છે, તેથી અહીં થોડાં ફળોના ગુણો દર્શાવીશું.

સૌથી ઉત્તમ ફળ સફરજન છે. તેમાં ફૉસ્ફરસ ઘણા પ્રમાણમાં હોવાથી તે મગજને શકિત આપે છે. તેમાં રહેલા ક્ષારો વગેરેથી પિત્તાશય ચપળ થાય છે. બેઠાખાઉ થઇ ગયેલા લોકોને આથી ઘણો ફાયદો થાય છે. એ કુદરતી રેચ છે. તે ખાનારની ચામડી અને ચહેરો સારાં રહે છે. સ્કૅન્ડીનેવીઆના અસલી લોકો એમ માનતા કે, દેવતાઓને જ્યારે નિર્બળતા દાખવે, ત્યારે તેઓ શારીરિક તેમજ માનસિક અશક્તિ દૂર કરવા સારૂ સફરજનનો ઉપયોગ કરતા. આ ફળનું સેવન કરનારને શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે, એ નિ:સંશય છે. કેળાંમાં પણ ફૉસ્ફરસ ઘણો છે અને મગજમારીનું કામ કરનારાઓને માટે તેની ભલામણ કરવામાં આવે છે. ટાઇફૉડ જેવા તાવવાળાઓને પણ પાછળથી સૂકવેલાં કેળાંમાં લોટની કાંજી આપવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. કેળાંમાં રહેલા ઉત્તમ ગુણોને લીધેજ તેને આપણે પવિત્ર માની પૂજા વખતે તેનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. રાત્રે જો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ફળું ખાધું હોય તો બંધકોશ ટળે છે, એમ કેટલાક માને છે. સ્ટ્રૉબરી અને પીચમાં લોહી સુધારવાનો ગુણ છે; અને જેમનું લોહી ફિક્કું પડયું હોય તેઓ જો આ ફળોનું સેવન કરે તો તેમનામાંથી ગયેલી રતાશ પાછી આવે છે.

નારંગી, દાડમ અને લિંબુ લોહીને સ્વચ્છ કરનારાં, મગજને શાંતિ આપનારાં, જઠરાગ્નિને તેજ કરનારાં તથા પૌષ્ટિક ફળો છે. દાડમમાં ઠળીઆ ખાઇ જવા ન જોઇએ. કેટલેક ઠેકાણે આ ફળોનો રસ કાઢી તેને પીવામાં આવે છે. આ રસ ઘણોજ મધુર અને શાન્તિ આપનારો છે. પાકી કેરી પૌષ્ટિક છે. તેમાં રહેલી મીઠાશ એ એકદમ પચી શકે એવી ખાંડને લીધે છે. તેમાં રહેલાં કેટલાંક તત્ત્વોથી પિત્તાશય મજબૂત બને છે. પપૈયામાં પણ તેવાંજ તત્ત્વો છે. તે ઉપરાંત પપૈયાં પેટની બાદીને તોડી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે. દ્રાક્ષ પૌષ્ટિક છે; અને તેથી લોહી સાફ થાય છે. એ ખાવાથી માણસનું મન પ્રફુલ્લિત થાય છે અને તેનાથી સ્ફૂર્તિ આવે છે. અંજીર, દ્રાક્ષ વગેરે ઝીણાં બીવાળાં ફળોની અંદર રહેલી મીઠાશ એમાં જલદી પચે એવી ખાંડને લીધે છે, તેથી તેવાં ફળો પૌષ્ટિક છે. તેમાં રહેલા તેજાબી પદાર્થોથી લોહી સુધરે છે; અને તેનાં બીને આપણે પેટમાં ઉતારી દઇએ છીએ તે રેચક નીવડે છે. બોરમાં પણ મીઠાશ અને તેજાબી પદાર્થો છે, તેથી પણ ઘણો લાભ થાય છે. વળી તેમાં રહેલાં કેટલાંક તત્ત્વો રેચક હોવાથી બહુ ખાધાં હોય તો દસ્ત સાફ આવે છે. આપણા લોકો કેટલાંક ફળ ખાવાથી હેરાન થાય છે, તેનું કારણ ફળ નથી; પણ એક તો તેના પર અવક્રિયા કરીએ છીએ તે છે, અને બીજું કારણ તેવાં ફળો જ્યારે ખાઇએ છીએ ત્યારે પુષ્કળ પ્રમાણમાં આપણે તે ખાઇએ છીએ તે છે. જે લોકોને તંદુરસ્ત રહેવું હોય અને તેમ રહેવા સારૂ જેમને દાક્તરની મદદ નજ લેવી હોય તેમણે અન્નની સાથે શાક અને ફળનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો.

("ગુજરાત શાળાપત્ર"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૧૬–શંખના અને શંખનાદના ખાસ ગુણ

(અનુવાદકઃ–શ્રી. હરિસિંહ રામસિંહ વૈદ્ય-ભાવનગર.)

વિજ્ઞાનાચાર્ય જગદીશચંદ્ર બસુ મહોદય વગેરેએ સિદ્ધ કરી દેખાડયું છે કે, શંખને વગાડવાથી જ્યાં લગી તેનો અવાજ પહોંચે છે ત્યાંલગી રોગને ઉત્પન્ન કરવાવાળાં જંતુઓ નાશ પામે છે. આ ઉપરથી એવું જણાય છે કે, પ્રાતઃ તથા સંધ્યા બેઉ વખત સંધિના સમયમાં મંદિરો અને અન્ય જગ્યાઓમાં શંખ વગાડવાનો અનાદિ-થી રિવાજ ચાલ્યો આવે છે. વળી જૂના જમાનાના આપણા હિંદુ પુરુષો શંખને માટે એવું પણ કહે છે કે, સંધ્યાસમયે શંખ વગાડવા-થી ભૂતપ્રેત, રાક્ષસ આદિ ભૂતાવળો શંખના અવાજથી દૂર થાય છે; તથાપિ રાત્રિમાં પિશાચોનું જોર પણ હોય છે. વળી કોઇ દરદોનું જોર સંધ્યાસમયમાં વધે છે અને તે અર્ધરાત સુધી રહે છે, ત્યાર બાદ ઘટવાની શરૂઆત થાય છે. તે વધવાનું કારણ યંત્રોદ્વારા જોતાં માલૂમ પડયું છે કે, સંધ્યાસમયમાં ખરાબ જંતુઓ પ્રગટ થઇ રોગને ફેલાવે છે. આ જંતુઓને વૈજ્ઞાનિકો રાક્ષસોથી ઓળખાવે છે. સંધ્યા-સમયમાં વ્યાધિને ઉત્પન્ન કરવાવાળા કીડાઓ પેદા થાય છે અને ફેલાય છે તે વખતે શંખને વગાડવો તે આરોગ્યને માટે ઉત્તમ છે.

(૧) મૂક મનુષ્યની પાસે નિત્ય બે ત્રણ કલાક શંખ વગડા-વવો તથા તેને માટે શંખમાં પાણી ભરી ચોવીસ કલાક રાખવું. ત્યારબાદ તે પાણી લઇ મૂક મનુષ્યને પાવું તથા નાના બે શંખ લઈ તેમાં વિંધ પાડી, દોરો પરોવી મૂંગાના ગળામાં તે હાર પહેરાવવો અને લાંબો વખત વાતો કરાવવાથી મૂક મનુષ્ય બોલતો થશે. આ સાથે શંખભસ્મ ખવરાવવી.

(૨) પ્રાચીન સમયમાં નાના બે શંખ (કોડિયો) લઇ તેમાં વિંધ પાડી દોરો પરોવી બાળકોના ગળામાં પહેરાવવાનો રિવાજ હતો. આ રીતે બાંધવાથી બાળક જલદી બોલવા લાગતું, પણ આ જમાનામાં શંખ પહેરાવવાનો રિવાજ બંધ થયો જોવામાં આવે છે.

(૩) હાલના ક્રોમોપેથિક ડૉક્ટરો રંગીન બાટલાઓમાં પાણી ભરી તે પાણી પીવરાવી રોગને નાબુદ કરે છે. તેવી રીતે શંખમાં પાણી ભરી સિદ્ધ કરી દરદીને પાવાથી ખરાબ જંતુઓથી ઉત્પન્ન થતાં દરેક જાતનાં દરદો સહેજે દૂર થાય છે.

(૪) **શંખની ભસ્મ**—શંખના બારીક કકડા કરી લિંબુના રસમાં ત્રણ રાત ભીંજવી રાખવા. પછી ચૂનાની ભઠ્ઠી પ્રમાણે અડાયાં-ના અગ્નિમાં નાખી ભસ્મ કરવી. આ ભસ્મ પુષ્ટિકારક, બલવર્ધક,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શીતલ તેમજ ઉન્માદરોગમાં વિશેષ ફાયદો કરે છે. વળી મૃગી, કર્ણરોગ, મંદાગ્નિ, નેત્રોને હિતકારી, વર્ણકારક, મલાવરોધ, પંક્તિ શૂળ, ગુલ્મ, શ્વાસ વગેરેનો નાશ કરે છે. વળી વૈદ્યગણ શંખની ભસ્મ અનેક રોગોમાં બુદ્ધિ અનુસાર વાપરે છે.

શંખ બે પ્રકારના છે:–એક દક્ષિણાવર્ત્ત અને બીજો વામાવર્ત્ત છે. દક્ષિણાવર્ત્ત શંખ પુણ્યના યોગથીજ પ્રાપ્ત થાય અને જેના ઘરમાં આ શંખ હોય છે તેના ઘરમાં લક્ષ્મીની અધિક વૃદ્ધિ થાય છે.

(૫) શંખને ઘસી મોઢા ઉપર લગાડવાથી મોઢાની કાંતિ સુંદર થાય છે.

(૬) શંખને ઘસી નેત્રમાં આંજવાથી ફૂલાને મટાડે છે.

(૭) શંખની ભસ્મ મલાઇ અગર ગાયના દૂધ સાથે લેવાથી બલકારક, પુષ્ટિકારક તથા વીર્યને વધારનાર છે.

(૮) શંખની ભસ્મ પીંપર સાથે મધમાં ચાટવાથી સારી ભૂખ લગાડી ખોરાકનું પાચન કરાવી શક્તિ વધારે છે.

(૯) શંખભસ્મ આદાના રસમાં લેવાથી જીર્ણજ્વર, ખાંસી અને શ્વાસને દૂર કરે છે.

('વૈદ્ય કલ્પતરુ'માંથી)

૧૧૭–હિંગ અને લવંગમાં થતી ભેળસેળ

(લેખક:–શ્રી. સત્ય)

સાધારણ રીતે હવે, હિંગને આરબ લોકોના કાનના મેલની જે ઉપમા અજ્ઞાન લોકો આપીને ખાતા નહોતા તે નષ્ટ થઇ ગઇ છે. હિંગના અનેક ગુણો વૈદ્યકમાં લખેલા છે. હિંગની વાસને લીધે કેટલાક તેને ખાતા નથી. પછી ભલે તેઓ કાંદા–લસણની વાસથી ન કંટાળતા હોય. હિંગનો એટલો બધો કંટાળો તેમને હોય છે કે, સાધારણ રીતે જો કદાચ ખાવાપીવાની વાત નીકળે તો પહેલાં પૂછશે કે "તમે હિંગ ખાઓ છો કે?" 'હા'નો જવાબ મળતાંજ તેઓ કંટાળાની લાગણી પ્રગટ કર્યા વિના રહી શકતા નથી. કદાચ તે ખાનારા માણસોની ઘૃણા તેને થાય છે.

શુદ્ધ હિંગ ઇરાનથી આવે છે. ગાંઠાના ગાંઠા કંતાનથી મઢી લીધેલા આવી, તેનાં જુદાં જુદાં સ્વરૂપ અત્રે કરવામાં આવે છે. ચોરસ ચોસલાં સુંદર ડબ્બાઓમાં ભરી વેચાવા આવતા હોવાથી ગ્રાહક ભાગ્યેજ સાદા પેકીંગમાં ભરાયલી શુદ્ધ હિંગ પસંદ કરે! આવા ફેન્સી ડબ્બાઓ કે જે એ ઉપયોગને સારૂ ખાસ વિલાયતથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મંગાવવામાં આવે છે–તેમાં ભાગ્યેજ શુદ્ધ હિંગ હોય છે. જેમ પેકીંગ ઉંચું અને ફેન્સી તેમ માલ હલકો. કાબૂલીઓ પણ અહીં-નાજ વેપારીઓ પાસેથી ખરીદી વેચે છે!

હવે આપણે બનાવટી હિંગની બનાવટ તરફ નજર નાખીશું. બનાવટી હિંગમાં મૂળ ચાર ચીજ આવે છેઃ–ગુંદર, લાકડાનાં છોડાં, લોટ (કદાચ કંઇક રંગ અને પાણી) અને મરચાંની ભૂકી. લાકડાનાં છોડાં આવે છે તે તો સાધારણ રીતે આપણા લોકો સમજી શકે છે; પણ મોટો ભાગ તેને ઝાડમાંથી ઉખાડતાં આવી ગયેલો જાણી પરવા કરતો નથી. કેટલાકો એમ પણ સમજે છે કે, તેમાં ગુંદરનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

સાધારણ રીતે સારી હિંગને પલાળી (હલકીમાં તો તેનાં બારદાનના પાણીથીજ ચલાવવામાં આવે છે) મૂકે છે. આટો અને ગુંદરનું ત્યારબાદ મિશ્રણ કરવામાં આવતું જાય છે અને મરચાંની ભૂકી નાખી આ હિંગના પાણીથી તેનો પાલો કરવામાં આવે છે-લોટ બાંધીએ તેમ બાંધવામાં આવે છે. તેમ કરતાં તેમાં લાકડાંના નાના નાના કટકા ભેળવવામાં આવતા જાય છે. બાદ કટકા કરી, નામ પાડી અને સૂકવવામાં આવી, પેકીંગ કરવામાં આવે છે; રંગ લાવવાની જરૂર હોય તો રંગનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. રસમાં લાકડાના કટકા નાખવામાં આવતા નથી, તેમ મરચાંની ભૂકીની પણ જરૂર રહેતી નથી. બીજી સફેદ હિંગ હોય છે તેમાં પણ લાકડાંના કટકા હોતા નથી. તેમાં આટાનો વિશેષ ઉપયોગ કરવામાં આવેલો હોય છે. બનાવટી હિંગના કારખાનામાં ગુંદર તેમજ ઘઉંના આટા સારૂ દળવાને ખાસ ઘંટીઓ બૉઇલરથી ચાલતી રાખવામાં આવે છે. તેમજ લાકડાના કટકા પણ જોઇએ તે માપના નાના મોટા થાય તેને સારૂ મશીનનો ઉપયોગ કરેલો હોય છે! ઘાટીઓ તેને ભેળે છે અને આપણા લોક–જેઓ લોટમાં પાણી પડતાં એંઠો માની અન્ય જાતિના લોકોને અડકવા દેતા નથી તે ઘાટીને હાથે બંધાયલી અને ચુસ્ત વૈષ્ણવ ભાટિયા આદિ તરફથી વેચાતી, આ 'કણક'—હિંગ ખાસ મરજાદી ઉપયોગમાં લેવા—ઠાકોરજી આદિના નૈવેદ્યમાં સુદ્ધાં વાપરવા અચકાતા નથી! આ હિંગની સાધારણ બનાવટની રીત (ફૉરમ્યુલા) છે; જરૂર પડયે વધુ ઓછા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

આથી જણાશે કે, હિંગનો જે હેતુ સિદ્ધ કરવા આપણે ખાઇએ છીએ તે સિદ્ધ થતો નથી. બારદાન તથા મેલાં પાણી સુદ્ધાં-થી બનેલી હિંગ આપણે ખાઇ જઇએ છીએ! હિંદનો ધંધો 'આંધળો' છે. એટલે તેમાં કયી સારી અને કયી હલકી તે પારખવું ઘણુંજ અઘરૂં છે. ઉપરાંત તેમાં પેદાશ ઘણીજ સારી છે,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કારણ કે એ કાંઇ 'નંબરી માલ' નથી. વેપારીઓ તેને નામે ગમે તે ચીજ આપણને ખવડાવી શકે છે અને આપણો સઘળો આધાર અને આચાર તેઓપરજ અવલંબિત છે. એ આનાની હિંગ પર ત્રણ ચાર આનાનો ફેન્સી ડબ્બો પેકીંગમાં વાપરવામાં આવેલો હોય છે.

આપણા વેપારીઓ જે જાતના વેપારમાં કુશળ છે તેનો આ એક નમુનો છે. આવા હિંગ, લવંગ વગેરેમાં ભેળસેળ અને નુકસાનકારક તત્ત્વો ઉમેરનારા વેપારી થયા છે. હિંદની અંદર આવા આવા હુન્નરો કેવા મોટા પાયા પર ચાલે છે તે આપણે જોઇ શકતા નથી. કારણ એ કારખાનાં ઘણીજ ગુપ્ત રીતે, પણ ઘણાજ મોટા પાયા પર ચલાવવામાં આવે છે. અમારો આવા ભેદનો ખુલાસો કરવાનો આશય એજ છે કે, જે કેટલાક લોક કહે છે કે "કળિયુગમાં ગોળમાં ગળપણ નહિ, સગામાં સગપણ નહિ, ખાંડમાં મીઠાશ નહિ, મિત્રમાં મિત્રતા નહિ" વગેરે–તેમને ખબર પડે કે, એ કૃપા કરનાર મહાપુરુષો કોણ છે. બીજું, વિલાયતી દવાઓ કેટલીક વખત દેશી દવાઓ પર સરસાઇ ભોગવી જાય છે. દેશી દવાઓ વખત પર ફાયદો નથી કરતી તેનું કારણ શું ? તે આ વસાણાઓની સેળભેળથી જણાશે. બિચારા કલિયુગનાં પાપોથી અજ્ઞાન વૈદ્યો અને હકીમો આ પાપીઓના પાપથી અને કળાઓથી ક્યાંથી વાકેફ હોય ? તે તો આપેલા વચન પ્રમાણે દવાઓ મેળવે અને લવંગાદિ ગુટિકા, હિંગ્વાષ્ટક, કેશરાદિ વટી બનાવે; પણ રોગીને ફાયદો ન થાય એટલે રોગી કહેશે 'અરે, દેશી દવામાં ફાયદોજ નહિ.' અમે ઇચ્છીએ છીએ કે, દેશની ઉન્નતિ અને દેશી વૈદ્યોની પણ ઉન્નતિ માટે, જાણકાર ગૃહસ્થો આવી હજારો જાતની ભેળસેળ ખુલ્લી પાડશે તો એક મહદુપકાર કર્યા જેવું થશે. ખાપરિયું, બરાસ, કસ્તૂરી, શિલાજિત, અંબર, લોબાન, એલચી, રૂમી મસ્તકી, જાયફળ અને એવીજ બીજી અનેક દવાઓમાં અનેક પ્રકારની ભેળસેળ થાય છે. જાયફળ વગેરે પણ બનાવટી આવે છે. કેટલીક દેશી દવાઓને બદલે વૈદ્યો સુદ્ધાં વિલાયતી વસ્તુ લઇ તેને દેશીને નામે આપે છે ! અમે ઇચ્છીએ છીએ કે, એ બધાંનું પોકળ ખુલ્લું થાય, જેથી નવીન થનાર વૈદ્યો અથવા ઘરગથ્થુ દવા કરનારાઓ ચેતીને રહે અને લોકોને એ પણ જણાય કે, આવા દગાથી જો લોકો પૈસા લઇ શકે છે તો હુન્નરથી અને સચ્ચાઈથી પાશ્ચાત્યોની માફક વેપાર કરે તો શા માટે ન કમાય ?

વળી આ પરથી લેખકના મનમાં એક પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય છે કે, શું આવા પાપથી કમાયલા લાખો રૂપિયામાંથી સો બસો રૂપિયા દાન આપવાથી તે બધાનું પાપ ધોવાઇ જાય છે ? અમે નથી ધારતા કે તેમ થતું હોય, પણ એ વેપારીઓ પોતાનો પરલોક સુધા-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રવા સારૂ એ બાબત પોતાના પંડિતો, ગુરુઓ કે આચાર્યોને પૂછે તો સારૂં. આ એક વખતસરની સૂચના છે.

લવંગ

હિંગની બનાવટ આપણે આગળ જોઇ ગયા. હવે લવંગની જોઇએ. ‘જંગબારી’ અને ‘ફ્રેમ્બો’ એ બે જાત લવંગમાં આવે છે. ઉંચામાં હલકા માલની ભેળસેળ થાય તે તો ઠીક, પણ બીજી ભેળસેળ બેઉમાં શેની કરવામાં આવે છે તેની આપણે તપાસ કરીએ.

લવંગની દાંડી કે જેને ‘દાંડી’ કહેવામાં આવે છે તેની જે ભેળસેળ થાય છે તે સિવાય બીજી જે ભેળસેળ થાય છે તે અર્ક કાઢી લીધેલા લવંગની કે જે વિલાયતથી અર્ક કઢાઇ રહ્યા બાદ આવે છે અને તેથીજ જેને ‘વિલાયતી’ લવંગ કહેવામાં આવે છે.

આ વિલાયતી લવંગની સેંકડો ગુણો આયાત થાય છે. તેની ભેળસેળ કરવા પહેલાં તેને રંગવામાં આવે છે અને તે રંગ ઝેરી હોય કે ગમે તેવો હોય તેની વેપારીને જરા પણ પરવા હોતી નથી. સાધારણ રીતે તેને લાલ, કાળો યા તપખીરિયો રંગ ચઢાવવામાં આવે છે. તપખીરિયો રંગ વધુ નુકસાનકારક હોય છે.

કાળા, લાલ અને બ્રાઉન રંગની ભૂકીને પાણીમાં ઉકાળી, તેમાં વધુ જોઇતું પાણી મેળવી, લવંગ (વિલાયતીમાં) ઉપર છાંટવામાં આવે છે. બરાબર રીતે બધે સરખો રંગ લાગે તેવી રીતે ઘાટણો તેને ચોળે છે. બાદ જરા છાંયડામાં સૂકવી, ગુણોમાં ભરી દેવામાં આવે છે, કે જેથી તેનું વજન પણ ઘટે નહિ.

બાદ તેને જરૂર હોય તો તેલ દેવામાં આવે છે. ઘણું ખરૂં કાળા રંગ પર, અથવા જે લવંગને રંગવાં ન હોય તેની ઉપર તો ખાસ તેલનો હાથ દેવામાં આવે છે, કે જેથી તે ચકચકતાં દેખાય.

આવાં લવંગ, છૂટક જે લવંગ આપણે પાઇ પૈસાનાં લાવીએ છીએ તેમાં જરૂર આવે છે. ઘણી વખતે ‘લવંગ તીખાં નથી’ એવી ઘણાકો ફરિયાદ કરે છે, પણ તેનું મૂળકારણ તો તેમાંથી અર્ક બિલકુલ કાઢી લીધેલો હોય છે તેજ છે. ગરમી લાવવા યા બીજાં કોઇ કારણથી લવંગનો ઉપયોગ કરવા ઇચ્છા રાખી હોય તો તે આ મુજબ સફળ થાય છે! બંદરના કેટલાક વેપારીઓનો તેને સારૂ ઉપકાર માનવો જોઇએ!

(આશ્વિન, કાર્તિક–દયાબ્દ ૧૦૭ના “ટીકાકાર”માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૧૯–ખાંડને બદલે ગોળ ખાઓ.

(લેખકઃ–શ્રી. ચુનીભાઇ ધ. પટેલ)

વર્તમાન યુગમાં વિજ્ઞાને જે અનેક નવી શોધો કરી છે, તેમાં સફેદ ખાંડ એ પણ આ જમાનાની શોધનું પરિણામ છે. એ પહેલાં લોકો ગોળ અને થોડા પ્રમાણમાં ઝાંખા રંગની ખાંડ વાપરતા. હજુ પણ ગામડામાં ખાંડને બદલે ગોળ વપરાય છે અને ત્યાં લોકો ખાંડ કરતાં ગોળને વધુ પૌષ્ટિક માને છે. તેઓ ખોરાક દેખાવડો કરતા નથી. શહેરોમાં આજે તેથી ઉલટી રીત છે. શહેરવાસીઓ દેખાવને પ્રધાન પદ આપતા જણાય છે, ગોળની બનાવટ દેખાવે ખાંડ કરતાં કંઈક શ્યામ બને છે; તેથી ખાંડ પૌષ્ટિક છે કે નહિ, તેનો વિચાર કર્યા વિના સ્વચ્છ દેખાવની ખાંડ શહેરીઓ ખૂબ વાપરે છે અને પરિણામે ખાંડના વધુપડતા ઉપયોગથી પોતાની તંદુરસ્તી અમુક પ્રમાણમાં બગાડે છે.

દુનિયાના કોઈ પણ ભાગ કરતાં હિંદમાં વધારે શેરડી પાકે છે; છતાં દુનિયાની કોઇ પણ પ્રજા કરતાં આપણે ગળપણનો એટલો હદ ઉપરાંતનો ઉપયોગ કરીએ છીએ કે આપણે બીજા દેશોમાંથી ઘણી ખાંડ આયાત કરીએ છીએ. પરદેશથી આવતી એ ખાંડ તદ્દન સાફ થયેલી હોવાથી તેમાંથી ઘણાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો નાબુદ થયેલાં હોય છે અને તેથી આવી ખાંડ આપણા શરીરને ઘણું નુકસાન પહોંચાડે છે. કેટલાકનું એમ માનવું હોય છે કે, ગોળ કરતાં ખાંડ વધારે સાફ થયેલી હોય છે, અને તેથી ખાંડ વાપરવાથી શરીરમાં તેટલો કચરો ઓછો જાય; પણ આ મોટી ગેરસમજ છે. ગોળને ઘણો સાફ નહિ કરેલો હેવાથી તેમાં ઘણી જાતનાં તત્ત્વો–કેલ્શિયમ, લોહ અને વાઈટામિન્સ (જીવનતત્ત્વો) રહેવા પામે છે, જ્યારે ખાંડને તદ્દન સાફ બનાવવા જતાં આ બધાં શરીરને ઉપયોગી થવાવાળાં તત્ત્વો નાશ પામે છે. સફેદ ખાંડ તેથી એક કેવળ રાસાયણિક પદાર્થ બની રહે છે અને તે ખોરાકને લાયક રહેતી નથી.

ગોળ કે ખાંડ મુખ્યત્વે શેરડીમાંથી બને, પણ નવી શોધ પ્રમાણે જર્મની અને બીજા દેશમાં 'બીટરૂટ'(ગાજર જેવું કંદ)માંથી હવે પુષ્કળ જથ્થામાં ખાંડ બને છે. આ શેરડી કે બીટરૂટ પાકને ઘણી ઉંચી જાતનું ખાતર દર વખતે જોઇએ છે. આનું કારણ એ હોય છે કે, શેરડીનો પાક જમીનમાંથી ઘણો કસ ચૂસી લે છે. આથી જો દર વર્ષે તેમાં ખાતર નાખવામાં આવે નહિ, તો જમીનની ફળદ્રૂપતા ઘટવા માંડે છે. વળી શેરડીના પાકને સૂર્યનો તડકો ખાસ જરૂરી ગણાય છે અને બીજા પાકના પ્રમાણમાં શેરડીનો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પાક લાંબા સમય સુધી ઉભો રહે છે. આથી શેરડીવાળા પ્રદેશના લોકો શેરડી ચૂસે છે અથવા કોલ ઉપર તાજો રસ પીએ છે. આથી તેમના શરીરમાં ખૂટતાં તત્ત્વો મળી રહે છે. હાડકાંને મુખ્યત્વે 'કૅલ્શિયમ' ઘણું જોઇએ, અને શેરડીના રસમાંથી તે ઘણું મળી આવે છે. ઘણી વખત માંદા માણસને શેરડીવાળા પ્રદેશમાં લઇ જઇ કોલ ઉપરથી તાજો રસ પાવામાં આવે છે. આથી ઘણી વખત આવા દરદીઓ સાજા થાય છે. તાવથી પીડાતા દરદીને હજુ પણ ગામડાંઓમાં શેરડીના કકડાઓને થોડા ગરમ કરી ચૂસવા આપવામાં આવે છે અને કેટલીક વખત આ ઇલાજ ઉપયોગી થઈ પડે છે. દેશી પદ્ધતિએ શેરડીના રસમાંથી ગોળ બનાવવામાં આ બધાં તત્ત્વો કાયમ રહે છે; પણ જેમ જેમ તે રસને વધુ ને વધુ સાફ કરી બહુજ સફેદ ખાંડ બનાવવામાં આવે, તેમ તેમ આ બધાં જીવનનાં ઉપયોગી તત્ત્વો નાશ પામતાં જાય છે; એટલે તે ખોરાકને લાયક રહેતી નથી.

આપણામાં માટલાનો ગોળ વધારે પૌષ્ટિક મનાય છે. સ્વાદમાં તે ખારો હોય છે, પણ એ બતાવી આપે છે કે, તેમાંથી જરૂરી તત્ત્વો નાશ પામ્યાં નથી. શરીર ફિક્કું પડી ગયું હોય તેમને માટે ખાંડને બદલે આવોજ ગોળ વાપરવો જોઇએ, કે જેથી તેમના લોહીમાં જે લોહીનો ભાગ ખૂટે છે તે પૂરો થઇ રહે અને તેમનું લોહી કંઇક સુધરે. ગરીબ માણસો આર્થિક સ્થિતિને લઇને ગોળ વાપરે છે, તેથીજ તેઓ શરીરે કંઇક નીરોગી રહેતા હોય તો તેમાં આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી. શેરડીના ખેતર ઉપર કોલમાં રસ કાઢતાં જે બાકીનો ભાગ કચરાતરીકે ગણાય છે, તે ઢોરના ખોરાકતરીકે ઉપયોગમાં આવે છે; આથી તેઓ પણ હૃષ્ટપુષ્ટ બને છે.

આ ઉપરથી એમ સમજી લેવાનું નથી કે, આપણે ખૂબ ગોળ ખાતા થઇ જવું. શારીરિક શ્રમને લઇને લોહીમાંથી જે ખાંડ વપરાય છે તેની જગ્યા પૂરવા પૂરતાજ ગળપણની ખોરાકમાં જરૂર છે; પણ એ જરૂર (શરીરશ્રમ વધુ ન હોય તેવા માણસો માટે) ઘણી ઓછી હોય છે. એટલે આપણા ખોરાકમાં ગળપણ ઓછું હોવું જોઇએ, અને જે ગળપણ લઇએ તેમાં ખાંડને બદલે ગોળનોજ ઉપયોગ કરવો જોઇએ. જો કે ગળપણમાં સૌથી સારી વસ્તુ તો સૂકો મેવો ગણાય છે.

("નવચેતન"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૧૯—શીંગોડાં

(લેખકઃ—ડૉ. હરિપ્રસાદ વ્રજરાય દેશાઇ)

હિંદુસ્તાનમાં દરેક ઋતુમાં કંઈ ને કંઇ ફળ થયાજ કરે છે. એ ઋતુઋતુનાં ફળ ખાવાની આપણે ટેવ રાખીએ તો ચાહ, કૉફી કે સોડાલેમન જેવાં ક્ષણિક આનંદ આપનાર પીણાં પાછળ જેટલા પૈસા બગાડીએ છીએ તેથી ઓછે મૂલ્યે આપણે વધારે પૌષ્ટિક અને સાત્ત્વિક ખોરાક તથા કુદરતી મીઠાશનો આનંદ માણી શકીએ; અને આપણા દેશમાં કુદરતની તો એવી મહેર છે કે ગરીબો પણ ખાઇ શકે એવો સોંઘો ને પૌષ્ટિક મેવો તે પૂરો પાડે છે. શીંગોડાં પણ એમાંનોજ એક મેવો છે.

રસાયણશાસ્ત્રીઓ શીંગોડાંનાં તત્ત્વો નીચે પ્રમાણે જણાવે છેઃ— પાણી ૮૪.૫૮ ટકા, ચરબી .૧૮ ટકા, સ્ટાર્ચ ૯.૧૪ ટકા, રેસા .૫૬ ટકા, પ્રોટીન્સ (શરીરબંધારણને પુષ્ટિ આપનાર તત્ત્વ) ૨.૩૭ ટકા, ઓગળી જાય એવા સ્ટાર્ચ (મેંદા)ના ભાગ ૨.૨૫ ટકા, ક્ષાર .૯૨ ટકા.

૧૦૦ ગ્રામ (લગભગ પાશેર) શીંગોડાંમાં ૪૮.૩૭ ટકા કેલોરી* ગરમી આપવાનું બળ છે. એની જોડે દૂધનાં નીચેનાં તત્ત્વો સરખાવવાથી બંનેની પોષણશક્તિ સમજાશે.

પાણી ૮૭.૩૫ ટકા, ચરબી ૫.૨૭ ટકા, પ્રોટીન ૩.૩૮ ટકા, ક્ષાર .૭૦ ટકા અને કાર્બોહાઇડ્રેટ ૪.૪૨ ટકા હોય છે.

દૂધ કરતાં શીંગોડાંમાં ૨૨ ટકા વધારે ખનીજ ક્ષારો છે અને તે પણ કેવા કેવા ? પોટાશના, સોડાના, ચુનાના, લોહના તથા ફોસ્ફરસના. લોહ અને ફોસ્ફરસને લીધે એ તાકાત આપનાર તથા લોહી અને જ્ઞાનતંતુને બળ આપનાર ગણાય છે. આયુર્વેદમાં એને આરોગ્યવર્ધક (ઑલ્ટરેટિવ), વીર્યવર્ધક, સારક (એસ્ટ્રીન્જન્ટ) તથા રુચિપ્રદ કહ્યાં છે.

બજારમાં મળતાં બાફેલાં શીંગોડાં તાજાંતાજાં ખાવાથી બહુ ફાયદો કરે છે. સૂકાં શીંગોડાંનો હલકો લોટ પણ પચવામાં હલકો અને માંદાં માણસોને અનુકૂળ ગણાય છે. એરોરૂટ, સાબુદાણા કે ચોખા કરતાં એ વધારે પૌષ્ટિક છે અને એના લોટની ખીર દૂધમાં કરીને ખાધી હોય તો સ્વાદમાં પણ મિષ્ટ બને છે તથા બહુ સહેલાઇથી પચી જાય છે.

હિંદમાં એકલા કાશ્મીરમાંજ શીંગોડાંમાંથી એક લાખ રૂપિયાની આવક થતી જોઇ ઑસ્ટ્રેલિયાના મેલબોર્ન શહેરનો ફર્ડિનાન્ડ વૉન મુલર કલકત્તેથી એનાં બીજ લઇ ગયો છે અને આખા આસ્ટ્રેલિયાનાં તળાવોમાં વાવીને એ પુષ્ટિકારક ખોરાક અખૂટ જથ્થામાં પૂરો પાડવાની આશા રાખે છે. ('કુમાર'ના એક અંકમાંથી)

* એક કેલોરી એટલે ૨ રતલ પાણીને બરફની સ્થિતિમાંથી વરાળ નીકળે એ સ્થિતિ પર લઈ જાય તેટલી ગરમી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૬૨૦—ટમાટા અને તેના ગુણ

(લેખકઃ—સદ્૦ શ્રી. માસ્તર છોટાલાલજી)

ટમાટાંનો આપણા લોકો બહુ ઉપયોગ કરતા જોવામાં આવતા નથી અને તેનું કારણ તેના ગુણ વિષે તેઓ અજાણ્યા છે એજ છે. ઘણાને તેમાં બહુ સ્વાદ જણાતો નથી, પરંતુ કારેલાં કડવાં છતાં અભ્યાસથી ઘણા મનુષ્યોને જેમ તેમાં ઉત્તમ સ્વાદનું ભાન થાય છે, તેમ ટમાટાનો અભ્યાસ પડયા પછી તેમાં ઉત્તમ સ્વાદનું ભાન થયા વિના રહેતું નથી. ફળતરીકે તેમજ શાકતરીકે ટમાટાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જ્યારે તેમને રાંધ્યા વિના ફળની પેઠે ખાવામાં આવે છે, ત્યારે તેઓ વધારે ગુણ કરે છે. આ પ્રમાણે ટમાટાને ખાવા ઇચ્છનારે પ્રથમ એક લિંબુનો રસ કાઢવો, પછી તેમાં થોડું મીઠું નાખવું અને રસથી બમણું અથવા ચારગણું તેલ નાખી ખૂબ હલાવવું. પછી આ પ્રમાણે તૈયાર કરેલા રસમાં ટમાટા સમારીને નાખવા અને હલાવી ચૂલા ઉપર ચઢાવ્યા વિના, ભોજન સાથે ખાવા. કેટલાક આની અંદર થોડી રાઇ અને ઝીણી સમારેલી ડુંગળી પણ નાખે છે.

ટમાટા અંત્રપૂતિનાશક (આંતરડાના કોવાણ વગેરે બિગાડનો નાશ કરનાર) છે, એટલુંજ નહિ પણ આખી અન્નનલિકામાં રહેલા કચરાને દૂર કરી તેને સ્વચ્છ કરનાર છે. તેમાં પોષક તત્ત્વો મોટા પ્રમાણમાં રહ્યાં નથી, તોપણ એકલા ટમાટા ખાઇને કોઇ મનુષ્ય જીવવા ધારે તો ઘણા લાંબા વખતસુધી જીવી શકે છે. તેમાં નીચે પ્રમાણે તત્ત્વો છેઃ—

જળ સેંકડે ૯૪.૩, ખનિજ .૫, નાઇટ્રોજન અથવા સ્નાયુ રચનાર તત્ત્વ .૯, રેસા .૬, ગોધૂમતત્ત્વ (સ્ટાર્ચ) સ્નેહ (ફેટ) વગેરે ૩.૭.

માંદા માણસોને માટે ટમાટા ઘણો ઉત્તમ આહાર છે, એવો ડૉકટરોનો અભિપ્રાય છે. આનું કારણ એ છે કે, તેનો માવો અને રસ સહેલાઇથી પચી જાય તેવાં હોય છે; એટલુંજ નહિ પણ તેમાં જઠરના રસને વધારનારૂં અને દસ્તને સાફ આણનારૂં એક પ્રકારનું અમ્લતત્ત્વ (એસીડ) રહેલું છે. વળી રસલ નામનો એક પ્રસિદ્ધ અંગ્રેજ ડૉકટર કહે છે કે, ટમાટા વિદ્રધિને મટાડે છે, અને આમ બનવું સંભવિત છે. કારણ કે વિદ્રધિ માંસ, મત્સ્ય, મદ્ય અથવા ચાહનો હદ ઉપરાંત ઉપયોગ કરવાથી લોહીમાં બિગાડ થવાથી થાય છે. અને ટમાટા, ઉપર કહ્યા પ્રમાણે શરીરના કચરાને કાઢી જઠર આદિ અવયવોને સ્વચ્છ કરનાર હોવાથી પાચનક્રિયા સુધરતાં લોહી શુદ્ધ થાય છે, અને તેમ થતાં વિદ્રધિ મટે છે. ટમાટામાં લોહીને શુદ્ધ કરવાનો તથા સાફ દસ્ત લાવવાનો ગુણ હોવાથી ન્યુયૉર્કના ડૉ૦ બુલ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પોતાના રોગીઓને બીજા ખોરાક સાથે ટમાટાને રાંધ્યા વગર ખાવાની હમેશાં આજ્ઞા કરતો.

ખેડુતોને ટમાટાની ખેતીથી ઓછી મહેનતે અને ઓછા ખર્ચે ઘણો સારો લાભ થાય છે. એક એકરમાં પાંચથી વીસ ટનસુધી ટમાટા થાય છે.

લંડનની એક હૉસ્પિટલનો ડૉકટર પ્રો૦ ચાર્લ્સ વીકનહામ ટમાટાની પ્રશંસા નીચેના શબ્દોમાં કરે છે:—ટમાટા એ પથારીમાંથી ન ઉઠી શકાય એવા નિર્બળ મનુષ્યનો તેમજ મલ્લનો, બંનેનો આહાર છે. તે રોગી તથા નીરોગ, વૃદ્ધ તથા જુવાન, શ્રીમંત તથા ગરીબ, આળસુ તથા ઉદ્યોગી, વિદ્વાન તથા મૂર્ખ, સાધુ તથા પાપી સર્વના આહારનો પદાર્થ છે. સઘળાં શાકમાં તે સર્વોત્તમ શાક છે. માંદા માણસોને માટે અને તેમાં પણ જેઓ જઠરના વ્યાધિથી પીડાતા હોય છે તેમને માટે તો તે પરમેશ્વર તરફથી ઉતરી આવેલી બક્ષીસ છે.

(આષાઢ–સં. ૧૯૬૬ ના "મહાકાળ"માંથી)

૧૨૧–બટાટાનો ખોરાક ઉત્તમ છે.

હાલમાં યુરોપ અને અમેરિકામાં બટાટાના ખોરાકે ઘેલું લગાડયું છે. ત્યાં બટાટાના ખોરાકના સંબંધમાં અનેક જાતની શોધખોળ ચાલી રહી છે. પરિણામે બટાટાના ખોરાકને ઉત્તમ ગણવામાં આવે છે. ડેનમાર્કના તંદુરસ્તી ખાતાના કમિશ્નર ડૉ૦ એમ. હીનદ્દેદે બટાટાના સંબંધમાં સંખ્યાબંધ અખતરાઓ કરી તબીબી વિદ્યાની ખાત્રી કરી આપી છે કે, એકલા બટટાના ખોરાક ઉપર માણસો ઘણી આસાનીથી જીવી શકે છે. ડૉ૦ હીનદ્દેદે ૬૬ વર્ષની વયનો છે, જેમાંનાં છેલ્લાં ૩૩ વર્ષો તેણે માણસો માટેના સર્વથી ઉત્તમ ખોરાકની શોધ કરવામાં પસાર કર્યાં છે.

તેણે શોધ કરી છે કે, બટાટાની ખોરાક તરીકેની અગત્ય શોધી કાઢવા માટે બીજા ખોરાક સાથે બટાટાનો ખોરાક લેવો જોઈતો નથી–એટલે કે, એકલા બટાટા ઉપર જીવવું જોઇએ છે. આ તબીબ જણાવે છે કે, માણસો એક વર્ષસુધી એકલા બટાટા ઉપર ઘણી સહેલાઇથી જીવી શકે છે, તે વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓનાં ભેજાંમાં કદી પણ આવ્યું નથી. ૧૯૧૨ના જાન્યુઆરી માસમાં આ તબીબ અને બીજા બે શખ્સોએ બટાટા અને માર્ગેરીનના ખોરાક ઉપર પોતાનો નિર્વાહ કરવાનું શરૂ કર્યું. એ તબીબને પોતાને એ માટે ઘણો મોટો શક હતો, પણ આ ખોરાકથી કેવું પરિણામ આવતું હતું તે જોવાની તેની જિજ્ઞાસા ઘણી મોટી હતી. તેનો હેતુ બટાટા-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ના ખોરાક સાથે પૂરતા પ્રોટેનનો જથ્થો ઉમેરવાને માંસ અથવા ઈંડાં-નો ખોરાક લેવા અને આપવાનો હતો; પણ તેણે આગળ વધતાં જોઈ લીધું કે, તેઓએ એમ કરવાની મુદ્દલ જરૂર હતી નહિ. આ તબીએ કરેલા અખતરાઓ પછી જર્મનીના નામાંકિત પ્રૉફેસર એબ્દર હોલડને અખતરાઓ કરીને જાહેર કર્યું કે "એકલા બટાટા ઉપર જીવી શકાય તેમાં કશો શક નથી."

કોલોનના બે પ્રૉફેસરો હોકોસ અને કોસતરે પણ અખતરાઓ કર્યા પછી જાહેર કર્યું છે કે "અમારા અખતરાઓનું પરિણામ સંપૂર્ણ રીતે ડૉ૦ હીનદેદેના મતને મળતું આવે છે."

બટાટાની મુખ્ય ખુબી જીવનને ટકાવી રાખવાની છે; પણ એ કરતાં તેની વધુ ખુબી તો યુરીક એસીડ અને ચાકને પીગળાવી નાખવાની છે. આથી બટાટાનો ખોરાક ગાઉટ અને ર્યુમેટિઝમને લગતા અનેક રોગોને સાજા કરવાની અદ્ભુત શક્તિ ધરાવે છે. દર્દીઓને ખાર યા ક્ષારવાળા કૂવાઓનું પાણી પીવા મોકલવામાં આવે યા દરદીઓને પુષ્કળ બટાટાનો ખોરાક આપવામાં આવે તો તેનું પરિણામ સરખુંજ ઉતરવાનું; પણ બટાટાના ખોરાકનો ઇલાજ પહેલાં કરતાં વધુ ઝડપી અને વધુ સસ્તો થઇ પડે છે. આ તબીબ કહે છે કે, તમો બટાટાના ખોરાક ઉપર જીવવાનો અખતરો શરૂ કરો તો જે પાણીમાં બટાટા ઉકાળવા કે બાફવામાં આવે છે તેનું પાણી પીવાને ભૂલતા ના; કેમકે આ પાણીમાં પુષ્કળ વીટામીનો અને ખાર સમાયલાં હોય છે. (દૈનિક 'હિંદુસ્થાન'માંથી)

૧૨૨–પોપૈયાંના ખોરાકતરીકે ફાયદા

મનુષ્યજાતિને ખોરાકતરીકે ઉપયોગમાં આવી શકે એવાં ૬૦૦ જાતનાં જુદાં જુદાં ફળો કુદરતે નિર્માણ કરેલાં છે. તે પૈકી પોપૈયાનું ફળ મહત્ત્વનું છે. ખોરાકની દૃષ્ટિએ જે ૧૦–૨૦ જાતનાં ફળ ઉપયોગી ગણાય છે તેમાંનુંજ એક પોપૈયાનું ફળ છે. આપણા લોકો તેનો જોઇએ તેવા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરતા નથી. કાઠિયાવાડમાં પોપૈયાનો પાક વધારે પ્રમાણમાં થાય છે અને તે તરફના લોકો આ ફળનો ઉપયોગ વધારે પ્રમાણમાં કરે છે. ગુજરાતના બીજા ભાગમાં આ ફળનો ઉપયોગ લોકો બહુ કરતા નથી. કેટલાકને એનો સ્વાદ પસંદ હોતો નથી અને કેટલાક પોપૈયાનું ફળ ઘણું ગરમ છે, એવું માની ઉપયોગ કરતા નથી; પણ એ સમજ બરાબર નથી. યોગ્ય પ્રમાણમાં પોપૈયાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો આ ફળ પાચનને માટે ઘણું ઉપયોગી છે. **પેપ્સીન** નામની દવા પોપૈયામાંથી તૈયાર કરવામાં આવે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પોપૈયાનું ફળ ઘણું સ્વાદિષ્ટ અને પોષણને માટે ઉપયોગી છે. તેનું ઝાડ પણ જલદી તૈયાર થાય છે અને તેને ફળ પણ ઘણાં આવે છે. જમીન સારી હોય તો ૫ થી ૧૦ શેર સુધીના વજનનું એક ફળ ઉતરે છે. ગુજરાતના ઘણા ભાગમાં એનો પાક થાય એમ છે. દરેક માણસ ધારે તો પોતાના ઘરના વાડામાં પણ એનાં બે-ચાર ઝાડ તૈયાર કરી શકે છે. દરેક માણસે પોતાના ઘરના વાડામાં સગવડ હોય તો નાનો બગીચો કરવો જોઇએ; તેથી ઘરનાં તાજાં ફળ અને શાકભાજી દરેકને મળી શકે છે અને કુટુંબના આરોગ્યમાં પણ મદદ થાય છે. આ દૃષ્ટિથી પોપૈયાનાં ઝાડ રોપવાં એ ઘણું ફાયદાકારક છે. બગીચો બનાવવામાં શારીરિક કસરત આનંદ સાથે થાય છે અને તેથી પૈસાની દૃષ્ટિથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે.

નવીન શાસ્ત્રીય શોધથી ખોરાકમાં **વિટામિન** નામના દ્રવ્યની ઘણી આવશ્યકતા છે. 'એ બી. સી. ડી.' એવાં નામો આપીને જુદી જુદી જાતનાં 'વિટામિન' શોધી કાઢવામાં આવ્યાં છે અને તે દરેક જાતનાં વિટામિનનો જુદી જુદી રીતે શરીરપોષણમાં ઉપયોગ થાય છે. ખોરાક બીજી રીતે ઘણો પૌષ્ટિક હોય તોપણ તેમાં આ જુદી જુદી જાતનાં વિટામિન દ્રવ્યો ન હોય તો તે ખોરાક આરોગ્ય માટે ખામીવાળો ગણવામાં આવે છે. એ દ્રવ્યો વગર શરીરનું પોષણ યોગ્ય રીતે થતું નથી, એવું શાસ્ત્રીય શોધોથી ઠરાવેલું છે. એ વિટામિન નામનાં દ્રવ્યો પોપૈયામાં ઘણા વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, એવું વિજ્ઞાનવેત્તાઓએ ઠરાવેલું છે. 'એ' નામનું વિટામિન દ્રવ્ય પોપૈયામાં વધારે પ્રમાણમાં છે. દૂધ, દહીં અગર શાકભાજીમાંજ 'એ' વિટામિન મળી આવે છે. બાટલક્રીકમાં (અમેરિકામાં) ખોરાકની શોધખોળ માટે ખાસ રસાયનશાળા સ્થાપવામાં આવેલી છે. તેમાં એવું જણાયું છે કે, માખણમાં 'એ' વિટામિન હોય છે તેના અર્ધા પ્રમાણમાં પોપૈયામાં હોય છે. એ સિવાય 'બી. સી. ડી.' નામનાં વિટામિન દ્રવ્યો પોપૈયામાં પણ મળી આવે છે. તે કારણથી પોપૈયાની પોષક કિંમત ઘણી વધારે જણાય છે. પોપૈયાનો છૂટથી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો લોકોનું આયુષ્યપ્રમાણ વધે એવી શાસ્ત્રજ્ઞોની માન્યતા છે.

નાનાં છોકરાંઓને વિટામિન દ્રવ્યો પૂરતા પ્રમાણમાં ન મળે તો તેઓ શરીરે સારી રીતે વધી શકતાં નથી. એટલે બીજા ખોરાક જોડે પોપૈયાનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે; તેથી છોકરાંઓનું કદ વધશે અને લોકો વધારે દીર્ઘાયુષી થશે. અમેરિકામાં પોપૈયાનો પ્રચાર વધે છે. વર્તમાનની દરિદ્રાવસ્થામાં આ ફળની નીપજ વધારે થાય તો તેથી બગીચાવાળાને અને લોકોને પણ ફાયદો થાય તેમ છે.

("વ્યાયામ"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૨૩–૨૫૦ વર્ષ સુધી આયુષ્ય અને શક્તિ આપનારી દિવ્ય ઔષધિ–બ્રાહ્મી

(લેખકઃ–શ્રી. વૈદ્ય બળવંતરાય ઝવેરીલાલ, કીમ સ્ટેશન)

× × × ચરક, સુશ્રુત, રાજનિઘંટુ, ધન્વન્તરિનિઘંટુ, ભાવપ્રકાશ વગેરે વૈદ્યક ગ્રંથોમાં દીર્ઘાયુષ્ય આપનાર અને વ્યાધિ, વૃદ્ધાવસ્થા તથા અકાળ મૃત્યુને રોકનાર અનેક ઔષધિકલ્પોનું વર્ણન કરેલું છે. આ ઔષધિકલ્પોમાંથી કેટલાક તો એટલા નિર્ભય, સચોટ, અસરકારક અને સાદી વનસ્પતિનાજ હોય છે કે જેનો વિધિવત્ પ્રયોગ કરવામાં આવે તો અદ્ભુત ગુણ આપે છે.

હરિતકી (મોટી હરડે), આમળાં, ત્રિફળાં અને વિડંગતંદુલના ઔષધિકલ્પો અમોએ તેમજ અન્ય અનેક અનુભવી વૈદ્યરાજોએ પોતાના પરિચિત વર્ગમાં વાપરી જોયા છે, અને એ દરેક પ્રયોગનો પ્રમાણશઃ વિગતવાર અનુભવ એકત્ર થાય તો દુઃસાધ્ય અને અસાધ્ય ગણાતા અનેક વ્યાધિમાંથી સાદા ઔષધિકલ્પો વડે પ્રજાને બચાવી શકાય એવા અનેક ઔષધિકલ્પોનો અનુભવ આપણે પ્રાપ્ત કરી શકીએ.

અમારા એક પરિચિત સજ્જને અમારી સમીપમાં **ભલ્લાતકનો** કેવળ દૂધ ઉપર રહી લગભગ એક વર્ષ ઉપરાંત પ્રયોગ કર્યો હતો. ઇંજેકશનોથી–ભારે કિંમતી દવાઓ કેટલાંય વરસો વાપરવા છતાં તેમને જે ફાયદો નહોતો થયો તે એ પ્રયોગ વડે તેઓ પ્રાપ્ત કરી શકયા છે. અનુકૂળતાએ તેમનો એ અનુભવ તેમનાજ શબ્દોમાં પ્રકટ કરવા મારી ભલામણ છે.

આયુર્વેદના ઔષધિકલ્પો સંબંધે આટલું કહી હવે જણાવવાનું કે આ જમાનામાં સર્વથી વિશેષ આયુષ્ય ભોગવનાર ચીનના **લી ચિંગ યન** જેનું આયુષ્ય હાલ લગભગ ૨૫૦ અઢીસો વર્ષનું ગણાય છે, તે ભારતવર્ષની 'હાઇડ્રોકોટાઈલ એસિયાટિકા એટલે **બ્રાહ્મી** નામની વનૌષધિનું નિત્ય સેવન કરવાથી આટલું લાંબુ આયુષ્ય અને જીવનશક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકયો છે, અને આ વનૌષધિની આવી અદ્ભુત શક્તિના અનુભવથી ચકિત થઇ પાશ્ચાત્ય પ્રદેશના શારીર અને વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ તેના ગુણધર્મનું નિરીક્ષણ કરીને આ હકીકત પ્રસિદ્ધ કરે છે.

'હાઇડ્રોકોટાઇલ એસિયાટિકા' ના આવા અનુભવનું વર્ણન વાંચતાંજ અમોને અતિ આનંદ થયો. અને વિશેષ આનંદ તો એજ થયો કે જે વનૌષધિના દિવ્ય ગુણો માટે પ્રાચીન આર્ય વૈદ્યક (અરે! પાશ્ચાત્ય સુધારાની દૃષ્ટિએ જંગલી ગણાતું દેશી વૈદું!) પ્રાચીનકાળથી જણાવે છે તેજ વનૌષધિના ગુણધર્મથી ચકિત થઇ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બ્રિટિશ સરકારે અને ફ્રાન્સની સરકારે તો એ વનૌષધિનાં તત્ત્વોનું સંશોધન કરવા માટે મોટા ખર્ચે પ્રયોગો શરૂ કરી દીધા છે.

જે વનૌષધિનું નિત્ય સેવન કરીને 'લી ચિંગ યન' ૨૫૦ અઢીસો વર્ષનું દીર્ઘાયુષ્ય અને જીવનશક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકેલ છે તે વનસ્પતિ 'હાઇડ્રોકોટાઇલ એસિયાટિકા' એટલે **બ્રાહ્મી.** ભારતવર્ષમાં સર્વને–અને વૈદ્યબંધુઓને સદૈવ–પરિચિત નિર્ભય છતાં દૈવી અસરકારક અને ભારતવર્ષમાં દરેક સ્થળે મળી આવતી **બ્રાહ્મી** છે. આપણે ગુજરાતના વૈદ્યો તેને **બ્રાહ્મી**ના નામથી ઓળખીએ છીએ. સર્વસામાન્ય પ્રજા ગાંડપણમાં અને મગજની નબળાઇનાં દરદોમાં તેનું **ઘી** બનાવીને વાપરે છે અને **ભરમી**ના નામથી ઓળખે છે. લેટિનમાં તેનેજ 'હાઇડ્રોકોટાઇલ એસિયાટિકા' કહે છે. સંસ્કૃતમાં **બ્રાહ્મી** અને અંગ્રેજીમાં 'ઇન્ડિયન પેનિવર્ટ' કહે છે. આ વનૌષધિ જ્ઞાનતંતુઓને શક્તિ આપી બુદ્ધિ–સ્મરણશક્તિ વધારનાર અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરવા માટે પ્રાચીનકાળથી પ્રસિદ્ધ છે.

ચીનના **લી ચિંગ યને** આ વનૌષધિનું નિત્ય સેવન કરવાથી અઢીસો વર્ષનું આયુષ્ય પ્રાપ્ત કર્યું એમ જણાતાંજ પાશ્ચાત્ય શારીર અને વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ તેનું વિશેષ નિરીક્ષણ શરૂ કર્યું છે. તેઓ જણાવે છે કેઃ—

આ વનસ્પતિ નાના સરખા છોડ જેવી જમીન પર ફેલાય છે, તે બીજાં પણ અનેક દરદોને મટાડે છે; પણ તે માટે તેની સાથે બીજી વનસ્પતિઓનું મિશ્રણ કરી વાપરવી જોઇએ; પરંતુ **તેનાં એક કે બે પાન પણ નિત્ય દિવસમાં બે વાર સેવન કરવામાં આવે તો તેથી મનુષ્યનું આયુષ્ય અને જીવનશક્તિ વધે છે.**

લંકાના વતનીઓને, યુરોપિયનો લંકામાં આવ્યા તે પહેલાંથી આ વનૌષધિના આ ગુણોનો પરિચય છે. ફ્રાન્સના એક વૈજ્ઞાનિકે આ વનૌષધિનું અન્વેષણ કરી પ્રસિદ્ધ કર્યું છે કેઃ-

આ વનૌષધિના પાનમાં એક એવી શક્તિ છે કે મગજનાં જ્ઞાનતંતુઓને નવું જીવન આપે છે, તેથી ફ્રાન્સમાં અને અલ્જીરિયામાં તો તેની ખેતી પણ શરૂ કરી દીધી છે.

બ્રિટિશ ગવર્નમેંટે લંકામાં આ વનૌષધિનું વિશેષ સંશોધન કરવા દેશી દવાઓની શોધખોળ કરવાવાળી એક કૉલેજને ખાસ મદદ આપીને વિશેષ નિરીક્ષણ કરવા સોંપ્યું છે.

લંકાના વતનીઓ આ વનૌષધિને અમૂલ્ય સમજે છે. તેઓને પૂર્ણ શ્રદ્ધા છે કે, ત્યાંના જંગલી હાથીઓમાં સેંકડો વર્ષસુધી પ્રજોત્પત્તિ કરવાનું બળ રહે છે તેનું મુખ્ય કારણ ત્યાંના હાથીઓ જંગલમાં આ વનૌષધિનો આહાર કરે છે તેજ છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આપણો પ્રાચીન આયુર્વેદ તો અનાદિકાળથી મેઘગર્જના કરી કહે છે કેઃ—

ब्राह्मी हिमा कषाया च तिक्तावातास्रपित्तजित् ।
बुद्धिं प्रज्ञां च मेधाश्च कुर्यादायुष्यवर्धनी ॥

આ વનૌષધિનો થોડો પણ ઉપયોગ કરવાથી જીવનશક્તિ (વાઇટાલીટી) વધે છે, આયુષ્ય ટકી રહે છે અને વ્યાધિ-વૃદ્ધાવસ્થા અને મૃત્યુ પર જય મેળવાય તેવી શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

'કલ્પતરુ'ના વિવેકી વાચકો, વૈદ્ય બંધુઓ, આયુર્વેદપ્રેમી ડૉકટરો, આપણા સમીપમાં થતી આવી અમૂલ્ય દિવ્ય ગુણવાળી વનસ્પતિઓ શોધખોળ વિના-નિરિક્ષણ વિના, ઉત્તેજન વિના, ઉત્સાહના અભાવે-જંગલમાં ને જંગલમાં કરમાઇ જાય છે-સડી જાય છે-અને નાશ પામે છે.

જ્યારે આપણે પરદેશની લેબોરેટરીમાં તૈયાર થતી દવાઓ પાછળ-જર્મની-ફ્રાન્સ-અમેરિકાની લેબોરેટરીમાંથી તૈયાર થયેલી રસીઓ (ઇન્જેકશન્સ) પાછળ લાખો રૂપીઆ ખરચી નાખીએ છીએ, ત્યારે આપણી એજ વનૌષધિ માટે જગતના પ્રસિદ્ધ વિજ્ઞાન-શાસ્ત્રીઓ, જીવનતત્ત્વવેત્તાઓ મહાન શોધખોળ કરી રહ્યા છે, ત્યાંની સરકારો તેના ગુણધર્મનું સંશોધન કરવા ભારે ખર્ચ કરી સંશોધકોને મદદ આપી રહી છે, ત્યારે આપણે પણ આ સ્વદેશીના યુગમાં હવે તો ચેતો!

("વૈદ્યકલ્પતરુ"ના એક અંકમાંથી)

૧૨૪-કોણ કહે છે કે વનસ્પતિ નિર્જીવ છે?

(લેખકઃ-શ્રી. મણિલાલ દ. કોઠારી)

થોડા સમય પહેલાં અહીં જગદીશ ચંદ્ર બોઝ બાબુના બોઝ ઇન્સ્ટિટયુટમાં તેમના પ્રયોગો જોવાનો અમૂલ્ય લાભ મળ્યો હતો, જે સમયે પ્રેક્ષકોથી હોલ ચીકાર ભરાઇ ગયો હતો અને ટિકિટો પણ પ્રથમથીજ વેચાઇ ગઈ હતી. તે સમયે પ્રેક્ષકોએ જે અદ્દભુત પ્રયોગો જોયા તે જીવનભર ભૂલાવાના નથી.

પ્રથમ તો જગદીશ બાબુએ આવી વીએનાના પ્રૉફેસર હેન્સ મોલીશની ઓળખાણ કરાવી, કે જેઓ અહીં જગદીશ બાબુના વર્તમાન પ્રયોગો શીખવા બોઝ ઈન્સ્ટિટયુટમાં જોડાયા છે.

જગદીશ બાબુનો ઉપકાર માનતા પ્રૉફેસર મોલીશ બોલ્યા કે "મેં જીવનમાં ઘણા આશ્ચર્યજનક પ્રયોગો જોયા છે, પણ અહીં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આવી મેં જે જોયું છે તેથી તો મારા અચંબાનો કોઇ પાર રહ્યો નથી. બોઝ ઇન્સ્ટિટયુટને પશ્ચિમમાં ઘણાજ માનની નજરથી જોવામાં આવે છે, અને જે વનસ્પતિશાસ્ત્રની અદ્ભુત હીલચાલ અહીં નાનાં યંત્રોથી ને નાની વીજળીની બેટરીથી બતાવવામાં આવે છે તેને પ્રયોગશાળાના જાદુ કહીએ તો ચાલે કે જે વડે હજુ સુધી ઘણા અણઉકેલ પ્રશ્નોની ગુંચ ઉકેલી છે. હું મારૂં અહોભાગ્ય સમજું છું કે, મને આ પ્રયોગશાળાના સ્થાપનાર સાથે સંબંધ થયો કે જેણે મુંગાને બોલતા કર્યા છે, ને વનસ્પતિના છોડવાઓ વગેરેને પોતાના જીવનના છુપા ભેદો લખતા કર્યા છે."

પ્રયોગો

ત્યાર બાદ બોઝ બાબુએ પ્રયોગોથી બધું સમજાવવું શરૂ કર્યું. પ્રથમ તો તેમણે કહ્યું કે, આપણી માફક છોડવા પણ ખાય છે. તેમણે પોતે પ્રયોગશાળામાં નવાં શોધેલાં યંત્રોથી ઘણી શોધ કરેલી છે જે વડે એક વસ્તુ પાંચકરોડગણી મોટી દેખાય અને તે વડે હજુ સુધી પ્રકાશમાં નહિ આવેલા પ્રયોગોની શોધ થઇ શકી છે. પોતે એક પ્રયોગ પૂરી ખાત્રી સિવાય સત્ય તરીકે જાહેર કરતા નથી. એક પ્રયોગ પોતે પ્રયોગ શાળામાં કરે તે સિદ્ધ થાય તો કલકત્તાથી થોડે દૂર એક 'ઉર્મીલા' નામની જગ્યા પોતે ખાસ બનાવી છે ત્યાં જનસમૂહથી દૂર સિદ્ધ કરે. ત્યાંથી વળી તેજ પશ્ચિમના ને પૂર્વના વાતાવરણને અનુકૂળ છે કે નહિ તે જોવા સાત હજાર ફીટ ઉંચે દાર્જીલીંગમાં પોતાની પ્રયોગશાળામાં સિદ્ધ કરે ને ત્યાં બધી જગ્યાએ એકજ સરખું પરિણામ આવે તોજ એને એક સત્ય પ્રયોગ તરીકે બહાર પાડે. દરેક જીવતા છોડને ખાવાની ને પચાવવાની શક્તિ છે. જેમ કોઇ એન્જીન કોલસા ને પાણી વિના ચાલે નહિ, તેમ દરેક છોડને પણ ખોરાકની જરૂર છે. એક છોડનાં લીલાં પાન સૂર્યના પ્રકાશથી, હવામાંથી કે પાણીમાંથી કાર્બન ગ્રહણ કરે છે. એક શીશીમાં રાખેલ છોડ જ્યારે પોતાને જોઇતો કાર્બન ચૂસી લે છે ત્યારે ઉપરના ભાગમાં પરપોટા તરી આવે છે, ને વીજળીથી ઘંટી વાગે છે. ત્યારે એમ સમજવું કે હવે તેને તૃપ્તિ થઇ છે. જ્યારે તે છોડને જરા કંઇ ઉત્તેજક સ્પર્શ થાય તો ઘંટી જોરથી વાગવા માંડે છે અને તેને ઉત્તેજક કરતાં તે જોઇએ તે કરતાં વધુ ખાય છે.

છોડવાઓ શ્વાસ લે છે.

ત્યાર બાદ જગદીશ બાબુએ છોડવાઓ કેમ શ્વાસ લે છે તે બતાવ્યું. એક દિવાલ પર લાંબુ પાટીઉં લટકાવેલ હતું. તેમાં આંકા પાડયા હતા. બત્તી બુઝાવી દેવામાં આવી અને વીજળીની બેટરીથી બતાવવામાં આવ્યું કે ધીમે ધીમે તે આંકાઓ ઉપર પ્રકાશની રેખા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉંચી નીચી થાય છે. જેમ આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ તેમ તે પણ શ્વાસ લે છે. તે ઠીક બતાવ્યું.

ત્યાર બાદ એક બીજા છોડને ક્લોરોફોર્મ દેવામાં આવતાં તે શ્વાસ લેતો બંધ થયો ને મરણને શરણ થયો. ત્યારબાદ જગદીશ બાબુએ કહ્યું કે આ પ્રયોગથી મને ઘણો લાભ થયો છે; કારણ કે ઘણા ખરા છોડવાઓના ગુણદોષથી હું વાકેફ થએલ છું. ને તેના રસથી મેં એક દેડકાનું હૃદય તુરતજ બંધ થએલ તેને એક આવાજ છોડના રસથી સજીવન કરવાનો જ્યારે પ્રયોગ વીએનાના વિશ્વવિદ્યાલયમાં કરેલો ત્યારે પ્રેક્ષકોને ઘણી નવાઇ લાગી હતી.

છોડવાઓની મૃત્યુસમયની તીવ્ર વેદના

ત્યાર બાદ છેલ્લો અદ્‌ભુત પ્રયોગ એક છોડને ઇલેકિટ્રક મિટરથી મારી નાખવાનો બતાવવામાં આવ્યો હતો. એક જીવતા છોડને બે બાજુ ધાતુની પટીમાં દાબી, તેને વીજળીના આંચકા (ઇલેકિટ્રક શૉક) લગાડવામાં આવ્યો. છોડની સ્થિતિ તો કોઇ ગુન્હેગારને ઇલેકિટ્રક ખુરશીમાં બેસાડી ઇલેકિટ્રક શૉક લગાડવામાં આવે છે તેવી થઇ. આંચકો લાગતાંજ છોડનું જીવન આખા હૉલની અંદર પ્રકાશની રેખાદ્વારા ગોળ દોડાદોડ કરી ફરવા લાગ્યું, ને પછી સહેજ જરા વધારે આંચકો આપતાં તો તે રેખા દોડતી મટી ગઇ, શાંત થઇ ગઈ, ને છોડનું અતિ તીવ્ર વેદના બાદ મૃત્યુ થયું, એમ સર્વ કોઇને લાગ્યું.

છેવટમાં જગદીશ બાબુએ કહ્યું કે, આ પ્રયોગોથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે વનસ્પતિ કે જેને આપણે નકામી ને અર્થ વગરની ગણીએ છીએ તેના તંતુએ તંતુ ને અણુએ અણુમાં જીવન ને ઉત્તેજન છે. આ ઉપરથી આપણે જીવનના અગાધ સાગરનો કંઇક સાર સમજી શકીએ છીએ અને દરેક જીવનની ઐકયતાનો કંઇક ખ્યાલ આવે છે. જીવનપ્રાણ સર્વ સ્થળે ને દરેક ચીજોમાં એકસરખો વહે છે. ને જેમ જેમ આપણે આમ આત્માનું ઐકય ને સત્ય સમજતા જઇશું તેમ તેમ નવીન પ્રયોગોદ્વારા જીવનનાં ગૂઢ રહસ્ય ઉકેલતા જઇશું અને જીવનના અગાધ સાગર ને વિશાળ પ્રદેશમાં જે લાધ્યું છે તે તો કંઇએ નથી પણ હજુ તો ઘણું શોધવાનું છે ને પ્રાપ્ત કરવાનું છે. એમ સમજશું તો નવીન પ્રયોગો ને શોધ દ્વારા માનવ-સમાજની યોગ્ય સેવા કરવાનો સમય ને તક પ્રાપ્ત થશે.

(તા. ૧૪-૪-૧૯૨૯ના "એ ઘડી મોજ"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१२५-लीमडामांथी झरतुं अमृत

(લેખક:-શ્રી. બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય)

ભરૂચ જીલ્લામાં આમોદ તાલુકામાં નાહેર નામનું બસો માણસની વસ્તીનું નાનું ગામ છે. ભરૂચ-જંબુસર લાઇનમાં નાહેર ફ્લૅગ સ્ટેશન છે. સ્ટેશનથી ગામ એક ફર્લાંગ દૂર છે. ગામમાં પાટીદારોની વસ્તી છે. ભરૂચથી ૨૧॥ માઇલ દૂર છે. મોટરમાં જઇ શકાય છે.

આ ગામમાં એક લીમડાનું ઝાડ છે. ૪૦-૪૫ વર્ષનું જૂનું ઝાડ હશે એમ લોકો કહે છે. ઝાડ આશરે ૪૫-૫૦ ફીટ જેટલું ઉંચું છે, થડનો ઘેરાવો ૬ ફીટ જેટલો છે. આ ઝાડમાંથી એક વર્ષ થયાં સતત રસની ધારા ઝર્યાજ કરે છે. થડ આશરે ૧૦ ફીટ ઉંચું છે. ત્યાંથી બે મોટી શાખાઓ ફંટાય છે. આમાંથી એક મોટી શાખામાંથી આશરે ૨૫ ફીટ ઉંચાઇએથી એક પેન્સીલ જાય એવા છિદ્રમાંથી રસની ધાર વહ્યા કરે છે. ગામલોકો કહે છે કે, પહેલાં તો આવાં ત્રણ છિદ્રો હતાં અને ત્રણેમાંથી ધારાઓ છૂટતી હતી. પણ હાલમાં એકજ વહેણ ચાલુ છે. એક વર્ષથી આવી રીતે સતત રસ વહ્યાજ કરે છે. ફક્ત જેઠ માસમાં સખત તાપને લીધે એક મહિનો આ રસ ટપકતો બંધ રહ્યો હતો. ચોમાસામાં રસ વિપુલ પ્રમાણમાં ઝરે છે. વસંત ઋતુમાં પણ ઠીક પ્રમાણમાં રસ નીકળે છે, એમ લોકો કહે છે. સાચી વાત છે. વસંતઋતુમાં કેટલાંક ઝાડમાંથી મદ ઝરે છે. જેમ હાથીના ગંડસ્થલમાંથી મદ ઝરે છે તેમ. એક રીતે જોતાં આ રસને "લીમડાનો મરતી"જ કહી શકાય. ઝાડનો પ્રાણ ઉભરાય છે એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથીજ થતી.

ચોમાસામાં એટલો બધો રસ નીચે પડતો કે નીચે એ ભાગમાંથી ખૂબ દુર્ગંધ છૂટતી. એક વર્ષથી રસ ઝરતો, પણ ગામના લોકોનું તે તરફ ધ્યાન ગયેલું નહિ. આ વાત થોડા વખતમાં આજુબાજુના પ્રદેશમાં ફેલાઇ. ધમણાદના એક વૈદે પોતા માટે આ રસના બે શીશા મંગાવ્યા એટલે ગામ લોકોને લાગ્યું કે આ રસ દવાના કામમાં આવતો હશે. રસ શું કામમાં આવે છે તે તો લોકો હજીએ જાણતા નથી.

હું આ ઝાડ જોવા માટે તા. ૨૪-૯-૩૧ ને રોજ નાહેર ગયો, ઝાડ ઉપર જાતે ચઢીને જોયું. છિદ્રમાંથી સ્રવતો રસ જોયો, ચાખ્યો; સ્વાદ મીઠો, મધુર છે. લીમડાની કડવી વાસ મારે એટલેજ તે પીતાં અપ્રિય લાગે, નહિ તો તાજો રસ મધુર છે. રસ પ્રવાહી પાણી જેવો નથી હોતો, પણ ફીણ જેવો ધાટો પ્રવાહી હોય છે. સીત્કાર સાથે રસ છિદ્રમાંથી ધસે છે એ અવાજ નીચે ઊભા રહીને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પણ સાંભળી શકાય છે. છિદ્ર પાસે ઉભા રહીને સાંભળવાથી આ બહુજ સરસ રીતે સંભળાય છે. ૧-૨ સેકંડને અંતરે અવાજમાં સહેજ ફેરફાર થાય છે. અને રસના ઝરણમાં પણ તે પ્રમાણમાં ફેર પડે છે. હાથીના ગંડસ્થલમાંથી મદ ઝરે તે પ્રમાણે ખરેખર સીત્કાર સાથે રસ કોઇની પરવા વિના ઝર્યોજ જાય છે.

ગામના લોકોને આ રસની કાંઇજ પડી ન હતી, પરંતુ એક પડોશના ગામની એક ડોશીમાએ "મારા સસરા પાસે એક વૈદ્યકની મોટી પોથી હતી, તેમાં તો આ રસના 'અમૃત' જેટલા ગુણ લખ્યા છે. તમો એ રસને સંઘરી લો. કસ્તુરી જેવું કામ કરશે. આ રસ બહુ કામમાં આવશે:' એવું આ ગામની એક સ્ત્રીને કહ્યું. એ પછી આ બાઇએ ગામમાં એ વાત કહી એટલે ગામના લોકોએ એક એલ્યુમિનિયમનું તદ્દન બેડોળ પહોળા મોંનું વાસણ ઝાડ ઉપર બાંધ્યું. આશરે ૩-૪ ફીટ થડ ઉપર થઇને રસ આ વાસણમાં પડે છે.

જ્યારથી આ રસની ઉપયોગિતાની લોકોને જાણ થઇ છે ત્યારથી આસપાસના લોકો એ રસ લેવા ઉલટયા છે. કોઇ શીશી, કોઇ મોટી શીશી તો કોઇ ૪-૫ શીશા રસ ભરી જવા લાગ્યા છે. લોકો કહે છે કે ચોમાસામાં તો રસની દદુડી જ (ધાર) પડતી હતી. હમણાં પણ આખી રાતના સ્ત્રાવથી એ વાસણ જે ૫ શેર રસ માઇ શકે એવું છે, તે ભરાઇ જાય છે. એટલે રાતદિવસ થઇને હમણાં ૧૦ શેર રસ ઝરતો હશે. તાજો રસ બહુ મીઠો લાગે છે. લીમડાની અણગમતી વાસ તો આ રસમાં પણ હોયજ છે. વાસી રસમાં ઉભાણ આવવાથી તેને લીમડાની તાડી જ કહી શકાય. પણ આ તાડી શબ્દથી કોઇને ભડકવાનું કશું જ કારણ નથી. હું તો આ રસને લીમડાની મસ્તી જ નામ આપું છું. અંગ્રેજી પુસ્તકોમાં એને નીમ ટોડી કહેલી છે.

આ રસ બહુ કિંમતી ઔષધ છે. આ રસ ચામડીનાં દરદોમાં (ખસ, ગડગુમડ, ખરજવું, દાદર, વિસ્ફોટક ઇત્યાદિ) બહુ જ ઉપયોગી છે. રક્તશુદ્ધિકર છે, લોહી બગડયું હોય-લોહીવિકાર હોય તો આ રસ પીવાથી ઘણો જ ફાયદો થાય છે. પત, કોઢ (લેપ્રસી) ઉપર આ રસ ૬-૭ માસ સુધી સતત પીધો હોય તો જરૂર મટી જાય. ક્ષયના તાવમાં, તાવની બળતરામાં, અજીર્ણવિકારમાં આ રસ ઉપયોગી છે. એની માત્રાનું પ્રમાણ કોઇએ નક્કી નથી કર્યું; પણ મોટાં માણસો ૧ થી ૪ તોલા સુધી રસ પી શકે. નાનાં બાળકોને પાવલીથી અર્ધોભાર સુધી આખા દિવસમાં રસ આપવો. જો રસ હંમેશાં પીવા મળે તો પતના દરદીઓને એ સ્થાનમાં રાખી આ રસ ઉપર રાખવા જોઇએ; પરંતુ આવો રસ જવલ્લેજ મળે છે.

મદ્રાસમાં એક મુસલમાનને ઘેર આવી રીતે લીમડામાંથી રસ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઝરતો. એ ઝાડની ખ્યાતિ એટલી તો વધી હતી કે તે મુસલમાન ગૃહસ્થે તેમાંથી મોટી કમાણી કરી હતી. શીશી દીઠ તે આઠ આના લેતો હતો.

સ્વ. ડૉ. **મુઇદ્દીન શરીફે** પોતાના રસિક ગ્રંથ "મેટીરીઆ મેડિકા ઑફ મદ્રાસ" નામના પુસ્તકમાં આ રસનું (એમણે તાડી શબ્દ કચવાતે દિલે વાપર્યો છે) વર્ણન કર્યું છે. તે કહે છેઃ—

આ રસ પતમાં, ચામડીના અનેક રોગોમાં, ક્ષયમાં, અજીર્ણ-વિકારમાં અને અશક્તિમાં ઘણો જ ઉપયોગી છે.

આ રસની રાસાયણિક પરીક્ષા દહેરાદુન ફૉરેસ્ટ કૉલેજના રસાયનશાસ્ત્રીએ કરી છે, અને એમાં નીચેનાં તત્ત્વો જણાયાં છે.

મૉઇશ્વર	૮૬.૫૬	ટકા
પ્રોટીઇડ	૦.૩૬	,,
ગુંદર અને રંગીન પદાર્થ	૬.૧૭	,,
દ્રાક્ષ–શર્કરા (ગ્લુકોઝ)	૨.૯૯	,,
ઇક્ષુ–શર્કરા (સક્રોઝ)	૩.૫૧	,,
રાખ	૦.૪૧	,,

રાખ તપાસતાં તેમાં પોટાસીઅમ, લોહ, એલ્યુમિનિયમ, કેલસીઅમ કાર્બન ડાયોક્ષાઇડ જણાયાં હતાં. આ પૃથક્કરણને અંતે એક વિદ્વાન શોધક લખે છે કે, ઉપરોક્ત રાસાયણિક પૃથક્કરણ જોતાં તો આ તાડી ઔષધ તરીકે વાપરવા યોગ્ય જણાતી નથી. બધી તાડીઓની જેમ આ લીમડાની તાડી ઠંડી, પુષ્ટિકર્તા અને ઉદ્દીપક છે. પતમાં ઉપયોગી થાય એવું એક પણ તત્ત્વ એમાં નથી.

× × × ×
× × × ×

પરંતુ રસાયનશાસ્ત્ર એ અપૂર્ણ શાસ્ત્ર છે એ ભૂલવું ન જોઇએ. રસાયનશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ તદ્દન નકામી દેખાતી કેટલીક વસ્તુઓમાં અદ્ભુત ગુણો હોય છે એટલે સારો રસ્તો તો એજ છે કે, આ રસ દરદીઓ ઉપર વાપરી જોવો અને પછી પરિણામ જાહેર કરવું જોઇએ. લીમડાના પ્રત્યંગના ગુણ જોતાં આ રસ ઔષધ તરીકે બરોબર મૂલ્યવાન ગણાવો જોઇએ.

હજી એ રસ વહી રહ્યો છે. ડૉકટરો અને વૈદ્યો એ રસ લઇ આવી દરદીઓ ઉપર વાપરી ખાત્રી કરી લે તો સારૂં.

સ્વ. ડૉ૦ કીર્તિકર અને બસુના ઇંડિયન મેડિસિનલ પ્લેંટસ–ભાગ ૧ લો પૃષ્ઠ ૩૦૦ થી ૩૦૯ માં આ રસ કેવી રીતે ઝરે છે ને એના ગુણદોષ, રાસાયણિક પૃથક્કરણ ઇત્યાદિ આપવામાં આવ્યું છે. જિજ્ઞાસુઓએ એ મહાગ્રંથ જોવો.

(ભાદ્રપદ–આશ્વિન–૧૯૮૭ના "આયુર્વેદ વિજ્ઞાન"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૨૬–દાડમ અને તેનો ઉપયોગ

(લેખકઃ–ગોરજી ગુણચંદ્રજી ગુલાબચંદ્રજી, કચ્છ—વિંઝાણ)

દાડમનાં નાનાં વૃક્ષ દરેક પ્રદેશમાં બાગબગીચા અને વાડીઓમાં થાય છે. તેની ઉંચાઇ ૪ થી ૮ ફુટ લગી હોય છે. એનાં ફળો સ્વાદમાં તુરાશવાળાં તથા કંઇક મધુર અને ખાટાં થાય છે. દાડમના ફળમાંના બીજનો રસ સ્વાદમાં રુચિકર અને ધાતુને વધારનાર તથા બળપ્રદ હોવાથી અનેક દરદોમાં તે સારો ફાયદો બતાવે છે. દાડમના રસમાંથી અનેક ચીજો બને છે. દાડમના બીજનો રસ, દાડમના ફળની છાલ, દાડમના ઝાડનાં પાન, દાડમની કાચી કળી (ફૂલ) તથા દાડમના મૂળની છાલ, એ દરેક અંગ દવાના કામમાં વપરાય છે અને તે સારી ઉપયોગી ચીજ ગણી શકાય છે.

દાડમનાં પાંદડાંને વાટી તેની લુગદી હાથે પગે થતી બળતરા મટાડવા માટે લેપ તરીકે બાંધી શકાય છે. દાડમના મૂળની છાલનો ભૂકો વ્રણને રૂઝવવા માટે ઉભેરા તરીકે વાપરી શકાય છે. દાડમના ફળની છાલનો ખત્રી લોકો રંગ તરીકે કપડાં રંગવામાં મોટે ભાગે ઉપયોગ કરે છે. એ સિવાય દાડમનાં બીજ ખાવાના અનેક પદાર્થોમાં ખટાશ તથા રોચક સ્વાદ લાવવા માટે ઘણા દેશોમાં છૂટથી વપરાય છે.

૧–હૃદય અને કલેજાનું શૂળ–ભોંરિંગણી, પુષ્કરમૂળ, મોથ, હરડે એને કૂટી ચૂર્ણ કરી તે ચૂર્ણને દાડમના રસમાં ઘુંટી ત્રણ ભાવના આપવી. પછી વટાણાપૂર ગોળી કરી સૂકવી લેવી. સવાર, સાંજ બબ્બે ગોળી ગરમ પાણી સાથે લેવાથી હૃદય અને લીવરના સ્થાનમાં (હૈયામાં) જે શૂળ થાય છે તે અવશ્ય મટી જાય છે.

૨–અતિસારના ઝાડા–માયફળ, આંબાની ગોટલી, દાડમના ફળની છાલ અને જોકુડ (એક પ્રકારનું જંગલી ઘાસ છે), એ ચારે સમભાગે લઇ બારીક ચૂર્ણ કરી તેને દાડમના રસમાં ઘુંટી સૂકવી રાખવું. બાળક માટે ૩ રતીભાર અને મોટા માટે ૦। તોલો સવાર-સાંજ દહીં સાથે આપવાથી ગમે તેવા ઝાડા મટી જાય છે.

૩–આંખની રતાશ—ફુલાવેલી ફટકડી ૧ રતી ભાર, ગુલાબજળ તોલો ૧, દાડમના બીજનો રસ તો. ૦।, એ સર્વને મેળવી કપડે છાણી બાટલીમાં રાખવું અને તેમાંથી બબ્બે ટીપાં આંખમાં નાખવાથી રતાશ, દરદ, પરૂ નીકળવું, ચોંટી જવી વગેરે ફરિયાદ મટી આંખનું તેજ વધારે સાફ થાય છે. ખાસ વાપરવા યોગ્ય દવા છે.

૪–અજીર્ણ ઉપર—અજમો, હીંગ શેકેલી, મરી, બીલાનું ગર્ભ એ ચાર ચીજો એકેક તોલો લઇ જાડી કૂટી દાડમને ડગળી આપી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બીજ કાઢી લઇ તે વચ્ચે ભરી દેવી. પછી ઉપર ડગળી આપી તેને બંધ કરી આઠ દહાડા તડકામાં રાખી સૂકાવી લેવું. પછી તેનું વસ્ત્ર-ગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાં સિંધાલુણ તો. ૧ તથા સંચળ તો. ૧ નાખી મેળવી તેને દાડમના બીજના રસની એક ભાવના આપી ગોળી અથવા ચૂર્ણ કરી રાખવું. એ ચૂર્ણ થોડાક પ્રમાણમાં આદુના રસ સાથે લેવાથી વાયુ, અજીર્ણ, ઝાડા, પેટ ચઢવું, શૂળ, આફરો વગેરે પેટનાં દરદ મટી સત્વર આરામ થાય છે અને રુચિ વધારી ભૂખ લગાડે છે.

૫-કૃમિઘ્ન ચૂર્ણ—પીતપાપડાનાં બીજ, દાડમના મૂળની છાલ, રાઇ એ ત્રણે વસ્તુઓમાંથી પ્રથમની બે ચીજ એકેક તોલો તથા રાઇ અરધો તોલો લઇ ચૂર્ણ કરી લેવું. પ્રમાણ તો. ૦॥ રાત્રે દહીં સાથે લેવું. સવારમાં કૃમિ બહાર પડશે. ઘણે ભાગે પેટ પણ સાફ આવશે, પણ કદાચ પેટ સાફ ન આવે તો એકાદ નાનો જુલાબ લઇ લેવો.

૬-સોજા માટે (પારદ તથા બીજી કોઇ માત્રાનું સેવન કરવાથી વિકાર થઈ સોજા થયા હોય તે માટે)—સાટોડીનો રસ, ભાંગરાનો રસ, તુળસીપત્રનો રસ, શંખાવળીનો રસ, દાડમના પાનનો રસ, એ સર્વ રસ સમભાગે લઇ તેમાંથી થોડો થોડો રસ લઇ શરીરે મર્દન કરવું. આ પ્રમાણે લેપ મર્દન કરવાથી વિકાર મટી સોજા મટે છે, અને જખમ વ્રણ થઇ ગયા હશે તો તે પણ મટી જાય છે.

૭-વાળાની દવા—ફટકડી તોલો ૧, દાડમના બીજના રસમાં મરદન કરી સુકાવી લેવું. પછી તેને ગાયના દહીંમાં મેળવી ચાટી જવું. એથી વાળો ગળી જાય છે. જ્યાં લગી વાળો જોવામાં આવે ત્યાં લગી આ દવા કરવી; અને જ્યાંસુધી આ દવા ચાલુ હોય ત્યાંસુધી ફક્ત ઘઉંની લૂખી રોટલી ખાવી,બીજું કંઇ ખાવું નહિ જોઇએ.

૮-દાંતનું દરદ તથા પરૂ (પાયોરિયા)—દાડમનો રસ તો. ૧, ગોરખમુંડી તો. ૧, ફૂલાવેલી ફટકડી તો. ૦॥ એ ત્રણને બારીક વાટી છાંએ સૂકવી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી લેવું. આ દવાને દાંત ઉપર દિવસમાં બે ત્રણ વખત ઘસવાથી દાંતનો સડો, ખરાબ વાસ, પરૂ નીકળવું, લોહી નીકળવું વગેરે ફરિયાદો મટી દાંત મજબૂત થાય છે. દરદ મટી જાય છે. રસી બંધ થાય છે.

૯-લાલ દરાજ માટે—ગંધક, પારદ, ટંકણખાર, સિંદુર અને સાકર સમભાગે લઇ કજ્જલી કરી બીજી ચીજો મેળવી બારીક કપડે ચાળી રાખી લેવું. પછી એમાંથી થોડી દવા લઇ તેને દાડમના રસમાં વાટી દાદર-દરાજ પર લગાડવું. આથી ગમે તેવી દરાજ હશે તો મટી જશે. લાલ દરાજ માટે અકસીર છે. દવા કાચની ડબીમાં રસમાં મર્દન કર્યા પછી રાખવી જોઇએ.

૧૦-ધાતુની [illegible]—શરીરમાં [illegible] ખાખા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બદનમાં દરદ-કળતર થાય છે તે માટે-એખરાનાં બીજ, ખુરાસાણી અજમો, ખસખસ તથા ઉંટીગણાનાં બીજ અને પીપરામૂળ તથા મેંદાલકડી, એ છ ચીજો સમભાગે લઇ બારીક વાટી કપડછાણ કરી લેવી. એમાંથી ૦ાા તોલો દવા દરરોજ દાડમના રસ સાથે ફાકવાથી ઉપર બતાવેલ વિકાર મટે છે.

સૂચના:—દાડમ બજારમાં અનેક જાતનાં વેચાય છે. દવા તરીકે ખાટાં દાડમ કે કાચાં દાડમ વાપરવાં ઠીક નથી. કંદહારી મસકતી તથા સફેદ દેશી એ ચાલુ જાતનાં દાડમ દવા માટે ઉત્તમ ગણાય છે. તેમાં પણ કંદહારનાં દાડમ ગુણમાં, સ્વાદમાં અને રસના પ્રમાણમાં સૌથી ચઢે તેવાં છે. એમાં ખાસ કરી આંતરડાંનાં દરદોને મટાડવાનો તથા મરડો, રક્તાતિસાર, ઝાડા, આમાતિસારને સુધારવાનો મોટો ગુણ રહેલો છે. દાડમની છાલ ખાંસીનાં દરદોમાં તથા કફના વિકારોમાં પણ વપરાય છે.

(જુલાઇ-ઑગસ્ટ-૧૯૩૦ના "આરોગ્યસિંધુ"માંથી)

૧૨૭-નાગરવેલના પાનના લાભ તથા હાનિ

(લેખક:-શ્રી. રામકુમાર સિંહ)

× × × ×

× × × ×

જો કે લગભગ પ્રત્યેક વ્યક્તિ પાનનો ઉપયોગ કરે છે, પરંતુ ઘણાજ થોડા માણસો વિચારતા હશે કે તેનાથી ફાયદો છે કે નુકસાન. પાનના આ વધતા જતા પ્રચારથી સમાજ અને દેશની કેવી ભયંકર બરબાદી થતી જાય છે તે તો ભાગ્યેજ કોઇ વિચારતું હશે. આજે અમે વાચકોની સમક્ષ તેના ગુણ-દોષ સંબંધી કેટલાક વિચારો રજુ કરીએ છીએ. આ લેખમાં જે કંઈ લખ્યું છે તે આયુર્વેદિક, યુનાની અને એલોપથિક-ચિકિત્સાના પ્રમાણભૂત ગ્રંથોને આધારેજ લખવામાં આવ્યું છે.

પાનથી જે કંઈ લાભ કે હાનિ થાય છે તે તેના રસને લીધેજ થાય છે. સૂકાં પાનમાં ગુણ કે સ્વાદ કંઇજ હોતાં નથી. અસ્તુ. પ્રત્યેક કાર્યમાં લીલાં પાનનોજ ઉપયોગ થાય છે. પાનના રસમાં એક પ્રકારનો તૈલી પદાર્થ હોય છે તેના ઉપરજ તેના બધા ગુણ-દોષનો આધાર રહે છે.

શરીરના બાહ્ય ભાગોનાં જૂદાં જૂદાં દરદોમાં તેનો ઉપયોગ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

થાય છે. પાનમાં સરસવનું તેલ યા ચૂનો લગાવીને તેને સહેજ ગરમ કરીને મસ્તકની બાજુમાં કાનની સામે લગાવવાથી માથાનું દર્દ મટી જાય છે. ગળામાં લગાવવામાં આવે તો ગળાનું દર્દ દૂર થાય છે. સૂજી આવેલી ગાંઠો ઉપર લગાવવાથી પણ ફાયદો થાય છે. કોઇ વાર બાળક મૃત્યુ પામવાથી તેની માતાના સ્તનમાં દૂધ જામી જાય છે અને તેથી તેને અત્યંત કષ્ટ થાય છે. એવી અવસ્થામાં જો સરસવનું તેલ ચોપડીને નાગરવેલનાં ગરમ ગરમ પાન સ્તન પર મૂકવામાં આવે તો તરતજ આરામ થાય છે. બાળકોની ફેફસાંની બિમારીઓમાં તેનાથી લાભ થતો જણાયો છે. તેલ લગાવીને ગરમ કરેલાં પાન છાતીએ કેટલીક વાર લગાવવાથી ખાંસી અને શ્વાસ લેતાં–મૂકતાં થતું દર્દ નાબુદ થાય છે. અનેક પાકેલા ઘામાં તેની ઉપર ઢાંકવા માટે રેશમની પટ્ટીને બદલે પાનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આંખના રોગોમાં પણ પાનનો રસ નાખવાથી લાભ થયેલો જણાયો છે. કાનનાં દર્દમાં પણ ગરમ રસ નાખવાથી ફાયદો થાય છે.

× × × ×

× × × ×

ભારતવર્ષમાં સેંકડે ૯૦ ટકા લોકોમાં દાંતના રોગોની ફરિયાદ સાંભળવામાં આવે છે. ઘણે ભાગે ચાળીસ–પચાસ વર્ષની અવસ્થામાંજ લોકોના બધા દાંત પડી જાય છે. ગણ્યાગાંઠયા માણસોજ એવા જોવામાં આવે છે કે જેમના દાંત વૃદ્ધાવસ્થા સુધી કામ આપી શકતા હોય અને તે એટલે સુધી કે દાંત પડવા એ તો જીવનની એક સાધારણ ઘટના મનાય છે. ચાળીસ પચાસ વર્ષની ઉંમર થતાંમાં દાંત પડી જાય તો તેને લોકો રોગજ નથી માનતા. પરંતુ એ વાત સિદ્ધ થઇ ચૂકી છે કે, સોમાં નેવું કે તેથી પણ વધારે લોકોના દાંત પડવાનું કારણ તેઓ પાનનો ઘણોજ વધારે ઉપયોગ કરે છે તેજ છે. વાત એવી છે કે, પાનના રેસા, સોપારીના ઝીણા ટુકડા અને ચૂનો દાંતોની વચ્ચે ભરાઇ જાય છે અને તે એટલા પ્રમાણમાં વધી જાય છે કે, દાંતો ઉપર જોર દઇને તેની વચમાંના ભાગને વધારી મૂકે છે અને તેને દૂર કરવા માટે જીભ હમેશાં દાંત તરફ ફર્યા કરે છે. કેટલાક સમય પછી અવાળાં દુખવા માંડે છે અને તેની અંદર પરૂ ઉત્પન્ન થાય છે, અને દાંતોમાં અસહ્ય પીડા થવા લાગે છે. અને કેટલાક સમય પછી જ્યારે તેની જડની નસો વગેરે સારી રીતે નાબુદ થઇ જાય છે એટલે તે પડી જાય છે. આ પ્રમાણે પાનનું વ્યસન દાંતનો નાશ કરે છે. અને લોકો દાંત વિના ભોજનને સારી રીતે નહિ ચાવી શકવાથી તેને એમ ને એમજ ઉતારી જાય છે. પરિણામે દાંતનું કામ પેટને કરવું પડે છે અને તે પણ કેટલાક સમય પછી નબળું પડી જાય છે. ભોજન સારી રીતે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પચતું નથી અને મનુષ્ય નિર્બળ થતો થતો અંતે પોતાના પાનના વ્યસનને લીધે કાળના મુખમાં જઈ પડે છે.

પાન ખાવાથી મુખમાં થુંક અધિક માત્રામાં પેદા થાય છે ખરૂં, પરંતુ જેમને બહુ પાન ખાવાની ટેવ છે તેમનું ઘણુંખરૂં થુંક આખા દિવસમાં નકામું નીકળી જાય છે, અને ભોજન વખતે બહુજ ઓછું નીકળે છે. પરિણામ એ આવે છે કે, ભોજનમાં થુંક સારી રીતે નહિ ભળવાથી સ્ટાર્ચ નામનો પદાર્થ સારી રીતે પચી શકતો નથી. કેટલાક લોકો પાનની સાથે તંબાકુ ખાવા કરે છે, પરંતુ પાન અને તંબાકુનું મિશ્રણ થવાથી મોંની અંદરની કોમળ ચામડી અને જ્ઞાનતંતુઓનો નાશ થઇ જાય છે અને ભોજનમાં કદી પણ સ્વાદ આવતો નથી. આથી પાનનો વિશેષ ઉપયોગ કરનારાઓને ભોજનની ઇચ્છા બહુ ઓછી થાય છે અને તેમાં કંઇ સ્વાદ પણ આવતો નથી. પાન, ચૂનો અને કાથો વગેરે વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી પાચનશક્તિને પણ ઓછી કરી નાખે છે. અસ્તુ. વધારે પાન ખાવાથી ભૂખ ઓછી થઇ જાય છે, ભોજનનો સ્વાદ અનુભવાતો નથી અને નથી તો તે બરાબર પાચન થતું.

કયારેક કયારેક વધારે પાન ખાવાથી જીભ અને ગાલમાં ફોલ્લા પણ થઇ જાય છે. પાનના ચૂનાને લીધે લોહીમાં 'કેલ્શિયમ' નામનો પદાર્થ વધી જાય છે અને તેને લીધે અનેક ભયાનક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. જીવનતત્ત્વ (વાઇટેલીટી) ઓછું થઇ જાય છે અને રોગોના હુમલા જલદી થવા લાગે છે. પાનમાં દારૂ વગેરેના જેવો કંઇક નશો પણ હોય છે અને તેને લીધે નિર્બળતા આવતી જાય છે.

આ પ્રમાણે પાનમાં કંઇક લાભ પણ છે, તો તેનાથી કેટલાયગણા દોષ છે. તેથીજ જેઓ તેના ગુણદોષ જાણે છે તેઓ હમેશાં તેનો પ્રચાર ઓછો થાય તેવા પ્રયત્નો કરે છે. ભોજન પછી એક બે પાનબીડાં લેવાથી નુકસાન નથી, પણ જો સંયમ નહિ રહે તો તે આદત ધીરે ધીરે વધતી જશે અને પછીથી તેના સકંજામાંથી છૂટવું ભારે થઇ પડશે. લોકો એક પછી બે અને બે પછી ચાર એમ વધારતા વધારતા અંતે પાનની સંખ્યા પંદર, વીસ અને પચીસ સુધી પહોંચાડી દે છે. કેટલાક લોક તો પચાસથી સો બીડાંસુધી એક દિવસમાં ખાય છે અને અંતે આ વ્યસનની વૃદ્ધિને કારણે તેમને આરોગ્યથી હાથ ધોઈ નાખવા પડે છે. તેઓ દાંત અને પાચનશક્તિને ગુમાવી દઇને સદાને માટે વૃદ્ધ બની બેસે છે, તેથી સૌથી સારૂં તો એ છે કે, આ વ્યસનમાં પડવુંજ નહિ. જો પાન ખાવું કોઇ પણ કારણે જરૂરતું લાગે તોપણ એક બે બીડાંથી વધારે લેવાં જોઇએ નહિ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સમાજની પ્રત્યેક વ્યક્તિનું કર્તવ્ય છે કે, તે પાનના પ્રચારને ઘટાડવાનો યથાશક્તિ પ્રયત્ન કરે કે જેથી ભારતમાતાના કલંકરૂપ દાંતવિનાના માણસોની સંખ્યા ઓછી થાય. જો વાચકો આ લેખ ઉપર ધ્યાન આપી તેનો કંઇ પણ ઉપયોગ કરશે તો અમે ભવિષ્યમાં કેટલીક રોજના વ્યવહારમાં આવતી ચીજો ઉપર વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ પ્રકાશ પાડવાનો પ્રયત્ન કરીશું.

("માધુરી"ના એક અંકમાંથી સારાંશરૂપે)

१२८-मगजने कौवत आपनार एक उत्तम औषधि-शंखावळी

(લેખકઃ-શ્રી. વસંતરાય પ્રાણશંકર રાવળ)

આજકાલ ભારતવર્ષ 'ટૉનિક' શબ્દ ઉપર મોહી રહ્યો છે, અને તેના ઘરેઘરની અંદર ટૉનિક શબ્દનીજ ચર્ચાઓ થયા કરતી જોવામાં આવે છે. પરદેશીઓએ ટૉનિક શબ્દથી ભારતવાસીઓને ભૂલાવી નવાં નવાં ટૉનિક કાઢી છાપાંઓમાં છપાવી ટૉનિક દવાઓ લેતા કર્યા છે અને ટૉન-કૌવત-બળ આપવાને બદલે એનાથી બળ હણાયાં છે. એ બળ એક પ્રકારનું નહિ પણ અનેક પ્રકારનાં હણાયાં છે. ભારતવાસીઓનાં શારીરિક અને માનસિક બળ શરૂમાં હણીને હવે તેનાં ટૉનિક બહાર પાડયાં છે, જેના નામે અજ્ઞાનીઓ પોતાનું બાકી રહેલ બળ ઠાલવી નાખે છે. ઘેરઘેર તપાસી જુઓ. એવો કોઈકજ ભાગ્યવાન પુણ્યશાળી બાકી રહી ગયો હશે કે જેનું બધા પ્રકારનું કુદરતી બળ સચવાઈ રહ્યું હોય. બાકી તો કેટલાકનાં માથાં દુઃખતાં હોય, કેટલાકની કેડ ફાટતી હોય, કેટલાકના હાથપગમાં સખત કળતર થતી હોય, પુરુષો ધાતુક્ષયથી અને સ્ત્રીઓ પ્રદરાદિ રોગોથી પીડાતી હોય. કેટલાકનાં હૃદય નબળાં તો કેટલાકનાં ફેફસાં નબળાં, વળી કેટલાક હોજરી અને આંતરડાંનીજ બૂમો પાડતા હોય; કેટલાકને બીજું કંઈ ન હોય તો આંખ નબળી હોય. આમ જ્યાં જુઓ ત્યાં દરેકને કંઈક કંઇક બાબતની નબળાઇઓ જણાય છે કે જે કોઇ વાર પોતાનીજ ભૂલથી, કોઇ વાર માબાપની ભૂલથી, કોઇ વાર શિક્ષકોની ભૂલથી અને કોઇ વાર તો તેના પૂર્વજન્મના કર્મથીજ પ્રાપ્ત થયેલી હોય છે. અને પછી તેઓ તેવા તેવા પ્રકારની ટૉનિક બળ આપનારી દવાઓ માટે ફાંફાં મારે છે. આજકાલ હિંદુસ્તાનની શેરીએ શેરીએ જુદી જુદી ટૉનિક દવાઓ વેચાય છે, અને ચોપાનીઆંઓ ચોઢી નિર્બળ મનવાળા મનુષ્યોને ભમાવી તેઓને જીંદગીભર રડે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેવા ખાડામાં ક્રૂરતાથી એક સારા વૈદ્ય અને ડૉક્ટરના નામધારી કસાઇઓ ધકેલી દે છે. જો કે હૃદયમાં ક્રૂરતા નહિજ હોય પણ પોતાના અજ્ઞાનપણાને લીધે અને પેટને માટે તેઓ એ કામ કરતા હશે. ન આવડતું હોય તો બહેતર છે કે તેઓ તે કામ મૂકી દે અને બીજાને પણ શરમાવા જેવું ન કરે; નહિ તો ખરેખર તેઓ મનુષ્યના કસાઇઓજ છે. તેઓના કરતાં ઢોરના કસાઇઓ હજારો દરજ્જે સારા છે કે તરતજ એકજ ઘાથી પ્રાણીને મારી નાખે છે; પણ આ છુપા કસાઇઓ તો મનુષ્યકોમને એવી છુપી રીતે મારે છે કે માણસ ખરેખર મરતો નથી, પણ મરવા કરતાં ખરાબ હાલતમાં મુકાય છે. ભારતવાસીઓ ! હજી ચેતો, વિચારો, પરિણામો જુઓ. અંધશ્રદ્ધાથી અને અંધવિશ્વાસથી તમે તેમના શબ્દો, છાપાંઓ અને જાહેરખબરો ઉપર વિશ્વાસ ન રાખો. કુદરતની અકૃપાથી અથવા કોઈ એવી ભૂલથી કોઇ પણ પ્રકારની નબળાઇ જણાતી હોય તો તેના ઉપર વિચાર કરી સારા વૈદ્ય અથવા ડૉક્ટરની સલાહ લઇ પછી કામ કરો. વિલાયતની ટૉનિક દવાઓ જેવી અથવા તેથી પણ સારી દવાઓ તમારા દેશમાં છે કે નહિ તે જુઓ અને જરૂર, તમારા દેશના ઉપાયો પહેલા અજમાવો; છતાં ન મટે તોપણ તેનેજ વળગી રહેવું એવું કહેવાનું નથી.

અત્યારે હું તમને આયુર્વેદે બતાવેલી એવી એક શ્રેષ્ઠ, સસ્તી અને સહેલાઇથી મળી શકે તેવી—કે જેને ભાગ્યે કોઇ નહિ ઓળખતું હોય અને એવી બહુ થોડી જગ્યા હશે કે જયાં તે નહિ ઉગતી હોય એવી—મગજ(બ્રેઇન)ને સુધારનાર બળ આપનાર દવા કહીશ.

આજકાલ અભ્યાસના બોજાથી, પરીક્ષાઓની હાડમારીથી વિદ્યાર્થીઓને ઘણીજ મહેનત કરવી પડે છે. ભગવાન રામચંદ્રજીના નાના ભાઇ લક્ષ્મણને સાંગ વાગવાથી મૂર્ચ્છા આવેલી ત્યારે એક ઔષધ લાવવા માટે હનુમાનજીને મોકલેલા તે વનસ્પતિને બદલે આખો ડુંગર લાવ્યા. એ પ્રમાણે વિદ્યાર્થીઓને માબાપો એવી ઉપયોગી વસ્તુ લાવવા માટે નિશાળે મોકલે છે. પછી તેઓ આખો ડુંગર લઇ આવે છે અને એ મહેનતમાં તેઓ એવા થઇ જાય છે કે કોઇકજ તેની અંદરથી તેવી ઉપયોગી વસ્તુનો ઉપયોગ જાણી શકે છે. પરીક્ષાના વખતમાં તેઓને ચોપડીના ડુંગરો મગજમાં ભરવાના હોય છે. તે સમયમાં પૂરતું બળ નં હોય તો તેઓ થાકી જાય છે, પછી ટૉનિક દવા માટે ફાંફાં મારે છે. તેવા સમયમાં તેઓ બૂમો પાડે છે કે, મારૂં તો મગજ થાકી ગયું છે, અને ખરેખર એવીજ દશા થાય છે. પછી તેઓ ફાવે તેવા ઉપાયો કરે છે. કોઇ ૫–૭ વખત ચા અગર કૉફી પીએ છે, કોઈ સીગારેટ પીએ છે, કોઇ તંબાકુ ખાય છે, કોઇ સુંઘે છે, વળી કોઇ તો તેથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આગળ વધી એવા વાઈન-દારૂને પસંદ કરી તેના ડોઝ પીએ છે. પણ ખરેખર, તેઓ નિરર્થક નહિ પણ નુકસાનકારક ઉપાયો કરી હવામાં બાચકા ભરવા જેવું કરે છે. ઉલટા ફાયદાને બદલે ભયંકર નુકસાન વહોરી લે છે. ઘણી વખત તેઓ બિમારી ભોગવે છે અને વર્ષ નકામું ગુમાવી બેસે છે અને એવું ન થાય તો ઉપરની તેમની દવાઓ તેમના વ્યસનરૂપે થઈ પડે છે. એવા ઘણા દાખલાઓ જણાશે. જેનું મગજ થાકી ગયું છે, એમ જેને લાગે તેમણે તો અવશ્ય થોડી વાર માટે મગજને તદ્દન શાંતિ આપવી. ઘણા એવા જોવામાં આવે છે કે ગમે તેમ થાય તો પણ વાંચવુંજ. એવા ૧૦-૧૨ કલાક વાંચનારાઓ જેટલા ફતેહમંદ થાય છે તેના કરતાં જેઓ નિયમસર મગજની શક્તિ પ્રમાણે ૩ થી ૪ કલાક વાંચનાર છે તેઓ વધુ ફતેહમંદ થાય છે; છતાં કોઈ વખત કુદરતને મદદ કરવા મગજને બળ આપનારી દવાની જરૂર પડે તો તેવે વખતે બીજા કોઈ પણ 'બ્રેઇન ટૉનિક'ના ઉપાયો બાજુએ રાખી શંખાવળી નામની વનસ્પતિ આવે છે તે કોઇ ઓળખીતા પાસેથી લઇ આવી, જેમ બને તેમ તાજી લાવી નીચે જણાવેલ રીતે વાપરવી.

શંખાવળી

સંસ્કૃત નામો—**शंखपुष्पी, चंडा, शंखाह्वा, कम्बुमालिनी, पीतपुष्पा, कम्बुपुष्पा, मेध्या, किरीटि, मलविनाशिनी, शंखकुसुमा, भूलग्ना.** મરાઠી નામો—**शंखाहुली, शंखवेली.** હિંદી નામો શંખપુષ્પી, કૌડીઆલી.

બંગાળી નામ—ડાનકુની. સિંધિ નામ—વિષ્ણુક્રાન્તિ.

શંખાવળી એ એક બહુજ ઉપયોગી કુદરતની બક્ષિસ છે અને એથીજ તે ઘણીખરી જગ્યાએ ચોમાસામાં ઉગી નીકળે છે અને ઘણે ઠેકાણે તો તે બારે માસ જોવામાં આવે છે. તેનાં પુષ્પો શંખના જેવા ઘાટવાળાં હોવાથી તે શંખાવળી, શંખપુષ્પી, શંખકુસુમા વગેરે નામોથી ઓળખાય છે. તે લગભગ ૦॥ ફુટ ઉંચી અને જમીનપર છાતલાની જેમ પથરાયેલી હોય છે. શાખાઓ પાતળી અને લાંબી હોય છે અને પાન સાધારણ પ્રમાણનાં લગભગ ૧ ઇંચ લાંબાં અને ૦। ઇંચ થી ૦॥ ઇંચ પહોળાં હોય છે. ફૂલના રંગ ઉપરથી તેની જુદી જુદી જાતો મનાય છે. ફૂલના રંગમાં સફેદ, નીલ, લાલ અને પીળા એ ચાર જાત માને છે.

ગુણ—**शंखिनी कटुतिक्तोष्णा कासपित्तबलासजित् ।**
विषापस्मार भूतादीन् हंति मेध्या रसायनी ॥
(ધન્વન્તરીય નિઘંટુ)

शंखपुष्पी हिमातिक्ता मेधाकृत् स्वरकारिणी ।
ग्रहभूतादि दोषघ्नी वशीकरणसिद्धिदा ॥ (રાજનિઘંટુ)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शंखपुष्पी सरामेध्या वृष्या मानसरोगहृत् ।
रसायनीं कषायोष्णा स्मृति कांति बलाग्निदा ।(ભાવપ્રકાશ)
दोषापस्मार भूताश्रींकुष्ट क्रिमि विषप्रणुत ॥
शंखपुष्पी तु तीक्ष्णोष्णा मेध्या क्रिमिविषापहा ॥
(રાજવલ્લભ)

આ ઉપરના મહાન વૈદ્યોના મતો ઉપરથી આપણને સ્પષ્ટ જણાય છે કે, તે સર્વ આ ઔષધિને મેધ્ય-મેધાને સુધારનાર, રસાયણી, ઘડપણ અને વ્યાધિને દૂર કરનાર, અપસ્માર, ઉન્માદ-મગજની નબળાઇને દૂર કરનાર માને છે. આયુર્વેદની અંદર મગજના ઘણાખરા રોગોની દવામાં શંખપુષ્પી આવે છે. આયુર્વેદનું જૂનામાં જૂનું અને છતાં સર્વશ્રેષ્ઠ પુસ્તક **चरकसंहिता**માં પણ શંખપુષ્પીને માટે મેધાને સુધારનાર દવા લખતાં લખે છેઃ-

मेध्या विशेषेण तु शंखपुष्पी ॥ (अ. १, चि. સ્થાન, ચરકસંહિતા.) અપસ્મારની અંદરના એક પ્રયોગમાં લખે છે કે **तत्त्वसेव्यं शंखपुष्पी च यच्च सेव्यं रसायनम् ॥**

चक्रदत्त—ઉન્માદચિકિત્સામાં શંખાવળીનો સ્વરસ, મધ અને કઠ આપવાની ભલામણ કરે છે. આર. એન. કોરી—પોતાનાં ઇન્ડિયન મેટિરિયા મેડીકા નામના પુસ્તકમાં શંખાવળી વિષે લખે છે કે, શંખાવળી મૃદુ, રેચક, રસાયન અને જ્ઞાનતંતુને બળ આપનારી છે. તાજો રસ ઉન્માદ, અશક્તિ, ગંડમાલા, અજીર્ણ વગેરેમાં અપાય છે.

ડેમોક—પોતાના પુસ્તકમાં શંખાવળી વિષે જણાવે છે કે, વેદના વખતમાં શંખાવળી ગર્ભપ્રદ મનાતી. ત્યારપછીના સમયથી તે મગજને યાદશક્તિ આપવાના ગુણવાળી મનાય છે. આ પ્રમાણે દરેક મોટા મોટા વૈદ્યો અને ડૉક્ટરોના મત ઉપરથી આપણે જાણી શકીએ છીએ કે, આ એક મગજને સુધારવાની દવા છે. જેઓને એવી જરૂર જણાય તેઓએ બીજા ખોટા ખર્ચ મૂકી દઇ આ અજમાવવી.

અહીં અમારી આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલયના એક અધ્યાપકે આ દવા બહુજ વાપરી છે અને તેના ગુણોની ખાત્રી કરી છે. તેમના પુત્ર જ્યારે મેટ્રીકમાં હતા ત્યારે 'મગજ થાકી જાય છે અને નથી વંચાતું' એવી ફરિયાદ કરતા ત્યારે તેને શંખવાળીના ચૂર્ણનું ૦। તોલાનું પડીકું દૂધ સાથે આપી દેતા. આથી જાદુ કર્યું હોય એવી અસર જણાતી. એવી રીતે જ્યારે જ્યારે જરૂર પડી ત્યારે આ પ્રમાણે કર્યું. ત્યાર પછી તો એવી બીજી પરીક્ષાના વખતે પણ તે અજમાવી અને તેના બીજા ઘણા મિત્રોએ પણ તેના ગુણની ખાત્રી કરી.

અમારે પોતાને હમણાં થોડા વખત પહેલાં પરીક્ષા હતી. મને પોતાને પણ એવી અસર થયેલી, જેથી મારાથી બિલકુલ વંચાયજ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નહિ. હું તો વિચારમાં પડયો કે, હવે શું કરવું ? વર્ષ બગડવાના ભણકારા સંભળાવા લાગ્યા અને તેથી દવા લેવાનો વિચાર થયો. કંઇક વિષની બનાવટ લેવા વિચાર હતો તે દરમિયાન તેમને પૂછતાં તેમણે મને શંખાવળી બતાવી. ૦ા તોલો લેતાં એક કલાક પછી જાણે કંઇ થયું નથી એમ જણાતું. મગજ તદ્દન હલકું (ફ્રેશ) લાગતું, જાણે જરા પણ મહેનત કરીજ નથી. ત્યારબાદ વંચાય પણ બહુજ સારી રીતે. આ પ્રમાણે દિવસમાં બે ત્રણ વખત પરીક્ષા પૂરી થઇ ત્યાંસુધી દવા લીધી અને ખરેખર તે દવાની મદદથી હું પરીક્ષામાં સારૂં અને ધાર્યું પરિણામ લાવી શકયો. મારી સાથે બીજા ત્રણ જણે દવા લીધી હતી અને તેમને પણ તેવીજ અસર થઇ હતી.

આ પછીજ શંખાવળીમાં મેધાગુણ કેવો છે તેની મને ખાત્રી થઇ.

આ ઉપરથી સર્વેને એજ જાણવાનું છે કે, જેને આ વાત ઉપર કંઇક શ્રદ્ધા હોય તેઓએ બીજાં ટૉનિક પાછળ પૈસા અને શરીરની ખુવારી ન કરતાં આ અત્યુત્તમ 'બ્રેઇન ટૉનિક' એટલે કે મગજને શકિત આપનાર દવાનો ઉપયોગ કરવો. મોટી મોટી જાહેર-ખબરોનાં નામે અંજાઇ જઇ એક પાઇની દવાના જયાં ૨૫-૨૫ રૂપિયા લેવાય છે તેવી ખોટમાં ન પડતાં સહજ મળી શકે તેવી આ દવાનો ઉપયોગ કરવો. ભારતવાસીઓને પોતાનો પૈસો પોતા-નાજ દેશમાં સચવાઇ રહે તેવા રસ્તામાંનો આ એક રસ્તો છે.

("વૈદ્યકલ્પતરુ"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૨૯–હરડાં તથા ત્રિફળાંનો દવાતરીકે અનેક પ્રકારનો ઉપયોગ

શ્વાસ તથા ઉધરસ—હરડે તથા બહેડાંનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચાટવાથી શ્વાસ તથા ઉધરસ મટે છે.

કમળો—ગૌમૂત્રમાં બે ત્રણ અઠવાડીઆં સુધી હરડે પીવાથી કમળો મટે છે.

શૂળ—હરડેનું ચૂર્ણ ગોળ સાથે મેળવીને ખાવાથી મટે છે.

હરડે, કાળીદ્રાક્ષ તથા સાકરને મિશ્ર કરી તેની એકેક તોલાભારની ગોળીઓ વાળી રોજ બે વખત એકેક ખાવાથી અમ્લપિત્ત રોગ મટે છે.

ભગંદર—ત્રિફળાં તથા ખેરની છાલના ક્વાથમાં ભેંસનું ઘી તથા વાવડીંગનું ચૂર્ણ નાખીને કેટલાક વખત સુધી સેવન કરવાથી ભગંદર મટે છે.

ભોજન કર્યા પછી હરડેનું ચૂર્ણ ખાવાથી અન્નપાનના દોષ અને વાતપિત્ત તથા કફથી ઉત્પન્ન થયેલ રોગ મટે છે.

હરડેના ચૂર્ણથી બમણી દ્રાક્ષ લઇને બંનેને ભેગાં ઘુંટી બહેડાંના ફળના જેવી ગોળીઓ બનાવી રોજ પ્રાતઃકાળમાં ખાવાથી પિત્ત, હૃદયરોગ, રક્તદોષ, વિષમજ્વર, પાંડુરોગ, વમન, કુષ્ઠ, ખાંસી, કમળો, અરુચિ, પ્રમેહ, ગોળો અને પીડિકા રોગ મટે છે.

ત્રિફળાંની રાખ કરીને મધમાં કાલવી ગરમીનાં ચાંદાં પર ચોપડવાથી મટે છે, તેમજ મોંમાં ચાંદીઓ પડતી હોય તો તે મોંમાં ધરી રાખી થુંકથી ભરાઇ જાય ત્યારે કોગળો કરી નાખવાથી મોંની ચાંદીઓ મટે છે.

મોટી હરડે ઠંડા પાણીમાં ઘસીને મધ અગર ધાવણમાં નાના છોકરાને પાવાથી રેચ લાગે છે.

હરડે તથા ઈંદ્રજવની ફાકી તો. ૧ ગોળમાં ખાવાથી ટાઢીઓ તાવ મટી જાય છે.

હરડે દીવેલની સાથે ખાવાથી ગંઠીઓ વા મટી જાય છે.

હરડે, સુંઠ, મોથ તથા ગોળ સરખે ભાગે મેળવી તેનું મિશ્રણ કરી ઘુંટીને ગોળી વાળી ખાવાથી મરડો અને મળબંધ મટે છે તથા અજીર્ણ મટે છે.

હરડે, વજ અને ઉપલેટને પાણીમાં વાટીને ધાવણ તથા મધ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સાથે જરા જરા નાના બાળકને પાવાથી બાળકનું ગળું પડયું હશે (તાલુકંટ) તો તે મટશે.

ત્રિફળાંનું ચૂર્ણ ઘીસાકરમાં કેટલાક દિવસ સુધી ચાટવાથી આંખોના રોગો મટે છે.

હીમજ, મીંઢીઆવળ, વરીઆળી તથા સંચળની ફાકી ખાવાથી બંધકોશ મટે છે.

ત્રિફળાં રાત્રે માટીના કોરા વાસણમાં પલાળી રાખવાં અને તે પાણી ગાળી લઈ સવારમાં તે આંખે છાંટવાથી આંખનાં દર્દો મટે છે.

હરડે તથા દ્રાક્ષનો ઉકાળો જૂનો ગોળ નાખીને પીવાથી પિત્ત-ગુલ્મ મટે છે.

હરડે તથા સુંઠને પાણીમાં વાટી ગરમ પાણી સાથે પીવાથી દમ તથા હેડકી મટે છે.

હીમજ એરંડીઆમાં તળીને તેની ભૂકી કરી તેમાં સરખે ભાગે સંચળ મેળવીને ખાવાથી મળશુદ્ધિ થાય છે.

ત્રિફળાંનો ઉકાળો હળદરનું ચૂર્ણ તથા મધ નાખીને પીવાથી પ્રમેહ મટે છે.

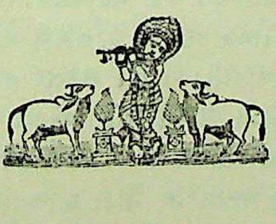
ત્રિફળાંનો ઉકાળો મધ નાખીને કેટલાક માસ સુધી પીવાથી મેદરોગ મટે છે.

ત્રિફળાંનો ઉકાળો ગોમૂત્ર સાથે પીવાથી વૃષણકોથળી મોટી થઈ હોય તો તે મટે છે.

હીમજનું ચૂર્ણ ગોમૂત્રમાં કે એરંડીઆમાં ખાવાથી અથવા ત્રિફળા ચૂર્ણ દૂધમાં ખાવાથી અંડવૃદ્ધિ તથા વધરાવળના રોગ મટે છે.

માર્ગમાં ચાલતાં થાકેલા, બળહીન, રૂક્ષ, કૃષ, ઉપવાસથી દુર્બળ થયેલા, અધિક પિત્તવાળા, ગર્ભવતી સ્ત્રી, ફસ ખુલી હોય, નવીન જ્વરવાળા, હનુસ્તંભ રોગવાળા અને શોષવાળા મનુષ્યે હરડે-નું સેવન કરવું નહિ.

("ભાગ્યોદય" માસિકના એક અંકમાંથી)



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૩૦–બનાવટી ઘી

(મૂળલેખકઃ–શ્રી. શ્રીનાથ સિંહ)

પાંચેક વર્ષ પહેલાં સૌથી પહેલી વાર ભારતવર્ષમાંજ ઘીની ખોટ પૂરવા માટે બનાવટી ઘી તૈયાર કરવામાં આવ્યું હતું. આ કામ ઇરનાકયુલમની 'તાતા ઑઇલ કંપની'એ કર્યું હતું. કહેવાય છે કે, તેણે નાળિયેરના તેલને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી સાફ કરીને કોકોજેમ નામ રાખ્યું હતું અને તે ઘીનું કામ આપે છે, એમ કહીને તેને વેચવામાં આવતું હતું. આ વાતની પ્રસિદ્ધિ માટે જાહેરાત પણ ખૂબ કરવામાં આવી હતી. તેજ સમયથી હોલેન્ડથી પણ બનાવટી ઘી આવવા લાગ્યું; એટલુંજ નહિ પણ સર્વ પ્રકારનાં બનાવટી ઘી વધારે પ્રમાણમાં આવવા લાગ્યાં અને તે એટલે સુધી કે હવે બજારમાં શુદ્ધ ઘી મળવું પણ મુશ્કેલ થઇ પડયું છે અને હવે તો થોડા દિવસોમાં ઘીની જગાએ આ બનાવટી ઘીજ વેચાતું હશે. બજારોમાં તે ખૂબ દાખલ થઇ ગયું છે. પહેલાં ઘી–તેલની બનાવેલી ચીજો મળતી હતી. હવે કોકો જેમ અને બનાવટી ઘીનીજ બનેલી ચીજો વેચાય છે; અને આ બનાવટી ઘીની ભેળસેળ કરવી એ તો ઘીના વેપારીઓ માટે વધારે નફો કરવાનું આબાદ સાધન મળી ગયું છે. આ નકલી વસ્તુઓના પ્રચારથી કેટલાક દિવસોમાં ઘીનો ઉપયોગજ બંધ થઇ જશે અને એથી આપણા ખાવાના પદાર્થોમાં એક ખાસ પૌષ્ટિક પદાર્થની ઉણપ રહ્યા કરશે અને તેથી આપણું ભાગ્યું તૂટયું આરોગ્ય પણ વધારે જોખમભર્યું બની જશે. બનાવટી ઘીએ શી બલા છે અને તેનો શું ઇતિહાસ છે તેનું વર્ણન ડૉ૦ એસ. એન. દે–(ડી. ટી. એમ. ડી. પી. એચ.) એમણે તેમના એક મહત્ત્વના લેખમાં વિસ્તારપૂર્વક લખ્યું છે. તેનો કેટલોક ભાગ અત્રે રજુ કરીએ છીએ. તેઓ લખે છે કેઃ–

વનસ્પતિ–ઘી

અહીં કેટલાક સમયથી વનસ્પતિ–ઘીનું નામ આપણા સાંભળવામાં આવવા લાગ્યું છે. કેટલાક માણસો તેને બનાવટી ઘી અને વિલાયતી ઘી પણ કહે છે. આ ઘી ભારતવર્ષમાં પરદેશથી વેચાવા આવે છે. તેના વેપારીઓ કહે છે કે, તેમણે ભારતવર્ષના ગરીબ લોકો કે જેઓ ગાયભેંસનાં ઘી ખરીદી શકતા નથી તેઓ ખરીદી શકે અને શાક–પુરીની મઝા માણી શકે, એટલા માટેજ આ ઘી બનાવેલું છે. યુરોપે ભારતવાસીઓનાં અંતરમાં તેની વૈજ્ઞાનિક યોગ્યતાની ધાક તો જમાવી રાખેલીજ છે. મોટા ભાગના ભોળા ભારતવાસીઓ એમજ માની લે છે કે, વિજ્ઞાનના વિદ્વાનોએ કોઇ યંત્ર શોધી કાઢીને ઘાસમાંથી પણ ઘીરૂપી તત્વ ખેંચી કાઢયું હોય તેમાં નવાઇ શી ?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગાય પણ ઘાસજ ખાય છે ને. પરંતુ એ વાત સિદ્ધ થઈ ગઇ છે કે, આ વનસ્પતિ–ઘીમાં ઘીનો એક પણ ગુણ હોતો નથી. જે ફેર ખરા સોનામાં અને બનાવટી સોનામાં હોય છે તેજ ફેર આ બન્ને પ્રકારનાં ઘીમાં પણ છે.

તો પછી વનસ્પતિ–ઘી શું છે? એ તો જમાવેલું તેલ છે. એમાં અને તેલમાં એટલો ફેર છે કે તેલ ઠરતું નથી અને એ ઠરી જાય છે. અને એમાં તેલની વાસ હોતી નથી. ભારતવર્ષમાં અનેક પ્રકારનાં તેલી બીયાં થાય છે, તેલ ઉપરાંત આ બીયાં બીજા પણ ઘણા ઉપયોગમાં આવે છે. વનસ્પતિ–ઘીના બનાવનારા યુરોપના વેપારીઓ આ બીયાં ખરીદીને યુરોપ લઇ જાય છે. ત્યાં તેઓ તેનું તેલ કાઢે છે અને પછી તે તેલને સાફ કરીને જમાવી દે છે. આ પ્રમાણે વનસ્પતિ ઘી તૈયાર થાય છે અને પછી ભારતવર્ષનાં બજારોમાં વેચાવા લાગે છે. હવે આપણે વનસ્પતિ–ઘી ખાઇએ છીએ તેનો અર્થ એ થયો કે, આપણે તેલ ખાઇએ છીએ અને તે પણ આપણા દેશનું નહિ પણ પરદેશનું! વિદેશીઓની ભારતવર્ષ ઉપરની કૃપા તો જુઓ કે, આ ઘી તેઓ તેમના પોતાના ઘણી મોટી સંખ્યાવાળા ગરીબ દેશબંધુઓને નહિ આપતાં માત્ર અમારાજ ગરીબ ભાઇઓને માટે મોકલે છે! આ વેપારીઓ ભારતવાસીઓને સમજાવવા ઇચ્છે છે કે, વનસ્પતિ–ઘી—ભલેને શુદ્ધ ઘીનાં તત્ત્વો તેમાં ન હોય—ખૂબ શુદ્ધિપૂર્વક તૈયાર કરવામાં આવે છે અને તેનાથી કોઇ પણ પ્રકારનું કંઈજ અહિત થતું નથી; તેથી શુદ્ધ ઘીને બદલે તેનો ઉપયોગ કરવામાં કંઈજ નુકસાન નથી. પરંતુ હમણાં થોડા સમય ઉપરજ સ્ટેટ કાઉન્સિલમાં ભારતીય મેડિકલ સર્વિસના મુખ્ય મેજર જનરલ સાઇમન્સે આ ઘીનો વિરોધ કરતાં કહ્યું હતું કે "આ વસ્તુનું નામ 'ઘી' રાખવુંજ યોગ્ય નથી. એ જમાવેલું તેલ છે અને તેલને ઘી તરીકે ગણવું બિલકુલ યોગ્ય નથી. એમાં ઘીનાં પૌષ્ટિક તત્ત્વોનું તો નામનિશાન પણ નથી." આ ઘી તંદુરસ્તીને માટે લાભદાયક છે કે નહિ, આ દેશમાં પણ તે તૈયાર કરી શકાય કે નહિ અને તેને 'ઘી' કહેવાય કે નહિ વગેરે બાબતો ઉપર સ્ટેટ કાઉન્સિલમાં ચર્ચા ચાલી હતી.

આ ઘી આરોગ્યને માટે લાભદાયક છે કે નહિ એ વિષે અમે વિશેષ નહિ લખીએ. જ્યારે એમાં ઘીનાં પૌષ્ટિક તત્ત્વોજ નથી તો પછી એ ઘીના ફાયદા શી રીતે પહોંચાડી શકે? અનુભવી ડૉકટરોનો અભિપ્રાય છે કે, એથી તો નુકસાનજ વિશેષ થાય. બાળકોને તો તે કદી પણ આપવું જોઇએ નહિ. એથી તેઓની વૃદ્ધિજ અટકી જાય છે. વળી એના સેવનથી ગળું અને દાંતનાં દરદો થાય છે તથા ફેફસાં નબળાં પડી જાય છે. જ્યાંસુધી વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિએ ખરાં ઘીનાં તત્ત્વો એ બનાવટી ઘીમાં છે એવું સાબીત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ન કરી શકાય ત્યાંસુધી કાયદો કરીને પણ તેનું વેચાણ બંધ કરવું જોઇએ. જનતા અને વેપારીઓનો સ્વાર્થ એક નજ હોઇ શકે. વેપારીઓના સ્વાર્થને ખાતર સામાન્ય જનતાના આરોગ્ય ઉપર છરી ફરવા દેવી એ કોઇ પણ રીતે યોગ્ય નથી. જ્યાં સામાન્ય જનતાના સ્વાસ્થ્યનો સવાલ હોય ત્યાં વેપારીઓના સ્વાર્થનું બલિદાન આપવું એજ ન્યાય છે. સરકારે આવાં બનાવટી ઘીની આવક અને વેચાણ રોકવા માટે કાયદા કરવા જોઇએ. આ બાબતનો ખાસ પ્રયત્ન થવો જોઇએ અને સરકારને કાયદો કરવાની ફરજ પાડવી જોઇએ. ઓછામાં ઓછું એટલું તો થવુંજ જોઇએ કે, વનસ્પતિ ઘીની જાહેરાતોમાં સ્પષ્ટપણે લખેલું હોવું જોઇએ કે આ વનસ્પતિ–પદાર્થ ઘીથી જુદાજ પ્રકારનો છે અને ઘીનાં પૌષ્ટિક તત્ત્વોનો સદંતર અભાવ છે, કે જેથી ખરીદનારાઓને છેતરવાનો સંભવ ન રહે. ઇંગ્લૅંડ વગેરે દેશમાં આવા કાયદા થયેલા છે. જે ખાવાના પદાર્થો જનતાના આરોગ્યને અનુકૂળ નથી હોતા તેનું વેચાણ બંધ કરવામાં આવે છે અને ક્યાંક દેખાય તો તેનો નાશ કરવામાં આવે છે. ભારત સરકાર આ બાબતમાં બહુ બેદરકાર અને આળસુ છે, પણ આપણે આપણો પ્રયત્ન નહિ છોડવો જોઇએ. પ્રત્યેક મ્યુનિસિપાલિટી અને જીલ્લા બોર્ડોએ પણ આ ઘીના વેપારને ઓછામાં ઓછો પોતાની હદમાંથી તો દેશનિકાલ કરવોજ જોઇએ.

('સરસ્વતી' ઉપરથી અનુવાદ)

१३१–केवळ दूधना आहारना लाभ

(લેખકઃ–સદ્દગત માસ્તર શ્રી. છોટાલાલજી)

કેવળ દૂધ ઉપર રહેવાથી કેવા લાભ છે, તે જો મનુષ્યો જાણતા હોય તો આરોગ્ય તથા બળને પ્રાપ્ત કરવાને માટે તેઓ ઔષધોમાં નકામા પૈસા ન ખર્ચત. વિવિધ વ્યાધિઓને ટાળનાર તથા આરોગ્ય અને બળને આપનાર દૂધના જેવો ભાગ્યેજ બીજો કોઇ આહાર હશે. શરીરના પોષણમાં જે તત્ત્વોની જરૂર છે તેમાંનાં ઘણાં તત્ત્વો દૂધમાં છે, અને તેથી પૂર્ણ આહારતરીકે તે પ્રસિદ્ધ છે. બાળકના શરીરનું પોષણ તથા વૃદ્ધિ એકલા દૂધથીજ થઈ શકે છે. જોઈતા પ્રમાણમાં મનુષ્ય દૂધને ગ્રહણ કરે તો તેને ભાગ્યેજ બીજો કોઇ આહારનો પદાર્થ ગ્રહણુ કરવાની જરૂર પડે. યુરોપમાં તથા અમેરિકામાં એકલા દૂધ ઉપર રહેવાથી પુષ્કળ રોગીઓના રોગ નિવૃત્ત થયાનું પ્રસિદ્ધ છે. ચિકાગોમાં દૂધથીજ સર્વ પ્રકારના વ્યાધિઓ ટાળનારી એક સંસ્થા છે. આ સંસ્થામાં રોગીઓને નિત્યનું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પંદર શેરથી અર્ધો મણ દૂધ પાવામાં આવે છે અને તેથી આશ્ચર્યકારક પરિણામો આવેલાં કહેવામાં આવે છે. ચિકાગો વિના બીજે સ્થળે પણ દૂધના પ્રયોગો કરી જોવામાં આવ્યા છે અને તેનું તેવુંજ સંતોષકારક પરિણામ આવ્યું છે.

દૂધ શરીરમાં રુધિરનો અને માંસનો ભરાવો કરે છે, તથા જે જે જગાએ શરીરમાં ખાડા હોય છે તે સર્વને પૂરી નાખી શરીરને ભરાવદાર અને ઘાટીલું કરે છે. તે આરોગ્યને, યુવાવસ્થાને તથા સૌંદર્યને આપે છે. ત્રણ માસ દૂધ ઉપર રહેવાનો પ્રયોગ કરવાથી ઘણા મનુષ્યોએ પોતાના શરીરના વજનમાં પોણો મણનો વધારો કર્યો છે; એટલુંજ નહિ પણ ચામડીનો વર્ણ બાળકના જેવો પ્રાપ્ત કર્યો છે. યોગ્ય રીતે દૂધને ગ્રહણ કરવામાં આવે તો મટી શકે એવા સઘળા રોગ તે મટાડી શકે છે; એટલુંજ નહિ પણ વૃદ્ધાવસ્થા જે એક પ્રકારનો વ્યાધિ છે, તેને પણ તે મટાડે છે. દુર્બળ, રુધિર ઉડી ગયેલા અને મંદાગ્નિવાળા મનુષ્યો, દૂધ ઉપર રહે છે તો થોડા દિવસમાં પુષ્ટ થાય છે.

આરોગ્યને પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છનારે આરંભમાં એક અથવા બે નકોરડા ઉપવાસ કરવા. થઇ શકે તેમણે ત્રણ ઉપવાસ કરવા. ઉપવાસના દિવસમાં સવારે તથા સાંજે પાણીને ચ્હા જેવું ગરમ કરી તેમાં એક લિંબુ નીચોવી તેના એક અથવા બે પ્યાલા પીવા. દિવસના વચલા ભાગમાં પણ પ્રસંગે પ્રસંગે પાણી પીવું. બંધકોશના યંત્ર વડે પણ મોટા નળને સાફ કરી નાખવો. આ પ્રમાણે શરીરની શુદ્ધિ કર્યા પછી દૂધનો પ્રયોગ શરૂ કરવો. ઉપવાસ કર્યા પછી જેઓ દૂધનો પ્રયોગ કરે તેમણે પ્રથમ દિવસે ત્રણ શેર કરતાં વધારે દૂધ પીવું નહિ. ક્રમે ક્રમે દૂધને વધારી છ શેર, આઠ શેર અથવા દશ શેર સુધી પણ પોતાની શકિતના પ્રમાણમાં ચઢવું. દૂધ જ્યારે પુષ્કળ પીવામાં આવે છે, ત્યારેજ તેને ખરો લાભ જણાય છે. ડૉકટરો તથા વૈદ્યોની ફી કરતાં અને ઔષધો કરતાં તે સસ્તું પડે છે. દૂધને ટાઢું પીવું અથવા ઉકાળીને પીવું. પોતાની પ્રકૃતિને જેવું અનુકૂળ આવતું હોય તે પ્રકારનું પીવું. ઉકાળેલા દૂધ કરતાં ટાઢા દૂધનો વધારે ગુણ છે, તેથી ટાઢું પીવાય ત્યાંસુધી અધિક યોગ્ય છે. તેમાં ખાંડ અથવા સાકર નાખવી નહિ. કેટલાક મનુષ્યો કહે છે કે, અમને માફક આવતું નથી, અથવા તેથી અમને બંધકોશ અથવા ઝાડા થાય છે; પરંતુ આવા સર્વ મનુષ્યોને વિધિપૂર્વક દૂધનો ઉપયોગ કરવાથી તે માફક આવ્યા વિના રહેતું નથી. દૂધ પીને ખુલ્લી હવામાં થોડી વાર ચાલવાથી અને દીર્ઘ શ્વાસ લેવાથી દૂધ માફક આવે છે. કસરત અને દીર્ઘ શ્વાસપ્રવાસ એ દૂધને માફક કરનાર રામબાણ ઉપાય છે. કસરતથી અને દીર્ઘ શ્વાસપ્રવાસથી શરીર બળવાન થાય છે, અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શરીર બળવાન થતાં જઠર બળવાન થાય છે, અને જઠર બળવાન થતાં દૂધ માફક આવ્યા વિના રહેતું નથી.

વિધિપૂર્વક પીવાથીજ દૂધના લાભ જણાય છે. ચાર શેર-પાંચ શેર દૂધ એકી વખતે સામટું ગટગટાવી જવાનું નથી, પણ દર કલાકે પાશેર, અર્ધો શેર અથવા પોણોશેર પીવાનું છે, અને તે પણ નાને નાને ઘુંટડે પીવાનું છે. બાળક અથવા વાછરડું કેવી રીતે ધાવે છે તે જુઓ, અને તે પ્રમાણે દૂધ પીતાં શીખો. જેમ બને તેમ ધીરે ધીરે અને કેરી ચૂસતા હોઇએ તેમ દૂધને પીવું. દરેક ઘુંટડા વખતે જેમ બને તેમ ઓછું દૂધ મોંમાં લેવાય તેમ કરવું. દૂધને પીવું નહિ, પણ ખાવું. આહારના બીજા પદાર્થો જેમ ચાવીએ છીએ અને મુખના રસ સાથે મેળવીએ છીએ, તેમ દૂધને પણ મેળવવું. આમ કરવાથીજ દૂધના ખરા લાભ સમજાશે.

સવારે અગીઆર વાગતાસુધી ટાઢું દૂધ પી શકાય છે. પછી દૂધ બગડી જવાનો સંભવ હોવાથી તે પછી પીવાનું દૂધ ગરમ કરીને પીવું. સવારે સાત કે આઠ વાગતાથી તે સાંજે ત્રણ કે ચાર વાગતા સુધી આ પ્રમાણે દૂધને પીવાનો પ્રયોગ કર્યા કરવો. સાંજે છ કે સાત વાગે ખજૂર, અંજીર, દ્રાક્ષ, કેળાં કે એવાંજ કોઇ જાતનાં ફળ અથવા બદામ, મગફળીના દાણા કે એવોજ કોઇ મેવો ખાવાની ઇચ્છા થાય તો ઘણાજ ઓછા પ્રમાણમાં ખાવો.

આ પ્રમાણે દૂધ પીવા છતાં જેમને બંધકોશ જેવું જણાય તેમણે જુલાબ ન લેતાં બંધકોશના યંત્રનો ઉપયોગ કરવો. એક અઠવાડીઆમાં ત્રણ વાર કરતાં વધારે વાર યંત્રનો ઉપયોગ કરવો નહિ.

જેમને દૂધથી ઝાડા થાય, તેમણે ગભરાવાનું પ્રયોજન નથી. તેમણે દૂધનું પ્રમાણ ઓછું કરવું, કસરત વધારે કરવી અને દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ વારંવાર કરવા. આથી અલ્પ સમયમાં દૂધ માફક આવી જશે. શરીરમાં ભરાયલો કેટલોક કચરો નીકળી જવા માટે પ્રસંગે ઝાડા થવાની અગત્ય રહે છે.

દૂધ પીવા ઇચ્છનારે ઉપર દર્શાવેલા વિધિ પ્રમાણેજ તે પીવું. ધીરે ધીરે પીવાના નિયમનું વિસ્મરણ કરવું નહિ. ધીરે ધીરે પીવાની ટેવ પાડવી. પુનઃ કહેવામાં આવે છે કે, દૂધ સૌંદર્યને, માંસને, રુધિરને અને બળને વધારનાર ચમત્કારિક રસ છે.

(શ્રાવણ-૧૯૬૪ ના "મહાકાળ"માંથી)

(લેખકઃ-શ્રી. મૂળચંદ પારેખ)

દૂધનો ખોરાક બાળકથી માંડીને વૃદ્ધ સુધીનાં-સાજાં તેમજ માંદાં-બધાંને માટે ખાસ ઉપયોગી છે; પરંતુ એની જેટલી દરકાર રાખવી જોઇએ તેટલી આપણે રાખતા નથી. દૂધને જો બરાબર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સંભાળપૂર્વક ન રખાય તો તે એકદમ બગડી જાય છે. નાનાં જંતુઓ–બેકિટરિયા–ની વૃદ્ધિ દૂધ ઉપર એકદમ થાય છે. જેમ માણસ માટે દૂધ ઉત્તમ ખોરાક છે, તેમ નાનાં જંતુઓ માટે પણ એ ઉત્તમ ખોરાક છે. ઢોરના આંચળમાંથી તરતનું નીકળેલું દૂધ બિલકુલ જંતુ-રહિત હોય છે, પરંતુ માત્ર દશ–પંદર મિનિટમાંજ તેની અંદર સેંકડો જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. સારે નસીબે આ જંતુઓ જે તરતજ વૃદ્ધિ પામે છે તે રોગનાં ન હોવાથી શરીરને બહુ નુકસાન કરતાં નથી; પરંતુ બે ત્રણ કલાક એમ ને એમ રાખવાથી તેની અંદર લાખો જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને આ જંતુઓમાં રોગનાં પણ અનેક જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. ઘણા લોકો દૂધની અંદર જંતુનાશક રસાયણો, બોરિક એસિડ વગેરે નાખે છે; પરંતુ પશ્ચિમના દેશોમાં આવાં રસાયણો વાપરવાની કાયદાથી મનાઇ છે. આપણે તો દૂધની વધારે સંભાળ રાખતાંજ શીખવું જોઇએ.

દૂધને સફેદ બાટલીમાં રાખવાને બદલે જો લાલ રંગની બાટલીમાં રાખવામાં આવે તો મોડું બગડે છે. જો લાલ બાટલી ન મળે તો સફેદ બાટલી ઉપર લાલ કાગળ લપેટી લેવાથી પણ કામ સરે છે. આવી રીતે લાલ બાટલીમાં રાખેલું દૂધ તડકામાં પણ એકદમ બગડતું નથી. દૂધમાં ચૂનાના પાણીની આછ (લાઇમ વૉટર) નાખવાથી પણ તે બગડતું નથી; ઉલટું એથી તેનો સ્વાદ સુધરે છે. સવાશેર દૂધની અંદર બે નાના ચમચા ભરીને ચૂનાનું પાણી પૂરતું થઈ પડે છે. મોટાં શહેરોમાં જ્યાં ઘણે દૂરથી દૂધ આવે છે ને વાપરનારને મળતાં પહેલાં પાંચસાત કલાક અગાઉનું દોહેલું હોય છે તે દૂધ તો ગરમ કરીનેજ વાપરવું જોઇએ. આવા દૂધની અંદર રોગનાં અનેક જંતુઓ હોય છે અને તે એમ ને એમ વાપરવાથી ફાયદો થવાને બદલે નુકસાનજ થાય છે. દૂધ ઉનું કરી તેના ઉપર માખી કે બીજી જીવાત ન બેસે તેટલા માટે બરાબર ઢાંકીજ રાખવું જોઇએ.

("કુમાર"ના ચૈત્ર–૧૯૮૪ના અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૩૨–દૂધ* કેવી રીતે વાપરવું?

(લેખકઃ–શ્રી. મજમુદાર)

"આપણા શરીરનો વિકાસ કરવા અને તેને ટકાવી રાખવા જે જે પદાર્થોની અગત્ય છે તે સર્વ પદાર્થો એકલા દૂધમાંથી મળી શકે. આથી આપણે દૂધને એક સંપૂર્ણતા પામેલા ખોરાકતરીકે ઓળખી શકીએ; અર્થાત્ દૂધના જેવો ઉત્તમ ખોરાક બીજો એક પણ નથી. દૂધમાં મુખ્ય બે વસ્તુઓ હોય છેઃ–ઘી અને દૂધમાંથી બનતી ખાંડ. ઘી–માખણને આપણું શરીર એકદમ ઉપયોગમાં લઈ લે છે અને મિલ્કશુગર ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

મિલ્કશુગર (દૂધમાંથી બનતી ખાંડ) શરીરના વિકાસને અર્થે ઉત્તમ જણાઈ છે. આપણી શેરડીની ખાંડમાં જે હાનિકારક તત્ત્વો છે તે બધાંથી આ ખાંડ તદ્દન મુક્ત છે; પણ આ ખાંડ (મિલ્ક-શુગર) પ્રાણીઓના દૂધ સિવાય કુદરતના બીજા કોઇ પણ ખૂણામાંથી જડી શકી નથી.

આપણે જાણીએ છીએ કે, દૂધ વાસી થાય છે ત્યારે ખાટું થઇ જાય છે, પણ માંસની પેઠે બગડી જતું નથી. આનું કારણ આ ખાંડજ છે. મિલ્કશુગર ધીમે ધીમે પાચન થાય છે અને સામાન્ય ખાંડ એ કરતાં ચોથા ભાગના વખતમાં શરીરમાં શોષાઇ જાય છે. દૂધમાંની ખાંડ ધીમેથી પચતી હોવાથી જઠરથી આગળ વધીને આંત-રડા લગી જાય છે. ત્યાં સુધીમાં ધીમે ધીમે પચે છે અને ત્યાં લેક્ટીક એસીડના રૂપમાં ફેરવાઇ જાય છે. આ લેક્ટીક એસીડ શરીરમાં થતા બિગાડને અટકાવી કરોડો મનુષ્યોના પ્રાણ બચાવે છે. આ મિલ્કશુગરને લીધેજ દૂધ બગડતું નથી; ફક્ત ખાટું થઇ જાય છે, અને માંસ તો બગડી જાય છે. ડૉ૦ કેલોગ લખે છેઃ–"દશ વર્ષો પૂર્વે મેં એક માંસનો ટુકડો છાશની બરણીમાં નાખી મૂક્યો. આ ટુકડા-ને કોઇ પણ જાતની જંતુવિનાશક દવા લગાડયા વગરજ નાખ્યો હતો; છતાં આજે દશ વર્ષ પછી પણ એ એમનો એમ બગડયા-વગર નીકળ્યો! આ બધા પ્રતાપ પેલી મિલ્કશુગરના અને તેમાંનાં ખટાશ ઉત્પન્ન કરનાર જંતુઓનાજ છે; એટલે નાનાં બચ્ચાંની પાચનક્રિયા વગેરેને સંભાળવાનું કામ કુદરતજ દૂધની મારફત કરે છે.

દૂધમાં કેસીન નામનો જે પદાર્થ છે, તે શરીરનો વિકાસ અને

* અમેરિકાના ગોવાળીઆઓ અને ખેડુતો આગળ ડૉ. જે એચ. કેલોગે આપેલા આ ભાષણનો તરજુમો વ્યાખ્યાનકર્તાના 'ઓટો ઇન્ટોકસીકેશન' નામના પુસ્તકમાં આ આખું વ્યાખ્યાન છપાયું છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મરામત ઘણી જલદી કરી ખોરાકને બરાબર પચાવે છે અને પોષણાર્થે શરીરમાં ભળી જાય છે. આ સિવાય દૂધમાં બીજાં પ્રોટીન્સ પણ છે. એ પણ ઉપર પ્રમાણેજ કામ કરે છે.

વળી ગાયના દૂધમાં માતાના દૂધ કરતાં ચારગણા ક્ષાર છે. દૂધમાં મુખ્યત્વે કરીને ચૂનો વધારે છે. એક પીંટ ચૂનાના પાણી-(લાઇમ વૉટર)માં જેટલો ચૂનો હોય છે તેના કરતાં ૧૧ થી ૧૬ ગ્રેન જેટલો વધારે ચૂનો એક પીંટ દૂધમાંથી મળી આવે છે. આ જગાએ માંસાહાર અને વનસ્પતિ આહારનો ફેર પ્રત્યક્ષ થાય છે. માંસમાં દૂધથી ડબલ ચૂનો હોય છે, છતાં શરીરમાં તો તે ફક્ત અડધો ગ્રેનજ ભળવા દે છે. હાડકાંના વિકાસનો મુખ્ય આધાર ચૂના ઉપરજ છે; એટલે આખા શરીરના વિકાસ માટે કુદરતે દૂધ જેવો ઉત્તમ ખોરાક બીજો એકેય બનાવ્યો નથી. ચૂનો હાડકાંના વિકાસ માટે અને પ્રોટીન માંસપિંડના વિકાસ માટે વપરાઇ જાય છે.

એક બીજું અગત્યનું સત્ત્વ દૂધમાં છે તેને વીટામીન કહે છે, અને આ સત્ત્વને લીધેજ દૂધ ઉત્તમમાં ઉત્તમ ખોરાક કહેવાય છે. દરેક વનસ્પતિ પોતપોતાનું વીટામીન જમીનમાંથી સત્ત્વો કાઢી બનાવી લે છે, પણ ગાય કંઇ તેને બનાવી શકતી નથી. ગાય તો આવી જુદી જુદી જાતની વનસ્પતિ જે પોતાને ઉપયોગી જણાય તે ખાય છે અને બધાં વીટામીનનો સામટો જથ્થો દૂધવાટે બહાર કાઢે છે. અલબત્ત, આ જગાએ દૂધ તદ્દન ચોખ્ખું અને તાજુંજ દોહેલું સમજવાનું છે, નહિ કે ઉકાળેલું અથવા જંતુવિનાશક દવાઓના ભેગવાળું (મુંબઇના દૂધ જેવું).

દૂધમાં કેટલાક પાચક રસો પણ છે—ડાઇજેસ્ટીવ, ફરમેંટસ, ગેલેકટોઝ, ઓકસીડેઝ અને રીડકટેઝ. આ સર્વ પાચનક્રિયામાં ખાસ મદદ કરે છે. **દૂધ ઉકાળવાથી આ બધા રસોનો નાશ થાય છે.** આ રસનો નાશ થાય છે કે નહિ તે જોવા સ્ટોર્ચ નામના વિદ્વાને નીચે પ્રમાણે અખતરો અજમાવ્યો છે. એક કાચની કસનળી(ટેસ્ટ ટયુબ)માં પાંચ કયુબીક સેંટીમિટર દૂધ લઇ તેમાં એક ટીપું બે ટકા હાઇડ્રોજન પેરોકસાઇડ અને બે ટીપાં બે ટકા સોલ્યુ૦ પેરાફેનેલીન નાખી હલાવવું. જો દૂધ ઉકાળેલું નહિ હોય તો ઘેરો જામલી રંગ દેખાશે અને ઉકાળેલું હશે તો કોઇ રંગજ થશે નહિ.

દૂધને આપણે પ્રવાહી 'ટીશ્યુ' પણ કહી શકીએ; કારણ એ લોહીમાંથીજ બનેલું છે અને તાજું દોહેલું, શરીરની ગરમીથી ગરમ લાગતું ધારોષ્ણ દૂધ લોહીની માફક જંતુઓને મારી નાખવાની શક્તિવાળું હોય છે. લોહીમાં દેખાતા એન્ટીબોડી, એગ્લુટીનીન, એન્ટીટોકસીન અને ઓપ્સોનીન દૂધમાં પણ હોય છે. બધા એન્ટી-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બોડીઝનો જુદો જુદો ઉપયોગ માલમ પડયો નથી, પણ રોગને અટકાવવા માટે એ બધી ઘણી તૈયારીઓ કરી મૂકે છે. એમ માનવાને સબળ કારણો મળી આવ્યાં છે.

દૂધ તાજું દોહેલું અને વગર ઉકાળેલુંજ વાપરવું જોઇએ. દૂધને ૧૫૮ ડીગ્રી ફેરનહીટ સુધી ગરમ કરવાથી એમાંના એન્ટી-બોડીઝ મરી જાય છે અને ૧૭૬ ડીગ્રી ફેરનહીટે એમાંના પાચક રસોનો નાશ થાય છે. તેથી દૂધ ઉકાળ્યાવગરનુંજ વાપરવું. વિજ્ઞાન-શાસ્ત્રીઓએ ઉંદર ઉપર દૂધના અખતરા અજમાવ્યા છે. થોડાક ઉંદરો પકડી અમુક વખત સુધી કેટલાકને ફક્ત ઉકાળેલું દૂધ ખોરાકતરીકે આપ્યું ને થોડાને વગરઉકાળેલું દૂધ આપવામાં આવ્યું. ઉકાળેલું દૂધ પીનારા ઉંદરો અમુક મુદત પછી તપાસતાં, જેવા હતા એવા ને એવા માલૂમ પડયા અને વગર ઉકાળેલું દૂધ પીનારા જાડા, જબરા અને હૃષ્ટપુષ્ટ માલૂમ પડયા. આ અખતરો કુદરતી-ધારોષ્ણ-દૂધ વાપરવાની બાબતને પુષ્ટિ આપે છે.

વગરઉકાળેલા દૂધમાં ખટાશ ઉત્પન્ન કરનાર બેકટીરીઆ હોય છે. તે હાનિકારક જંતુઓની સામે થાય છે, તેથી દૂધ માંસની પેઠે ગંધાઇને બગડી જતું નથી; પણ દૂધ ઉકાળવાથી એ જંતુઓ મરી જાય છે, તેથી દૂધને બગડતાં વાર લાગતી નથી અને હાનિ-કારક જંતુઓ પણ વગરઅડચણે તેની અંદર ઉછરી શકે છે.

ખરેખર, કુદરતે ઉત્પન્ન કરેલું દૂધ વીટામીન અને એન્ઝાઇમ-થી ભરપૂર છે. એમાંના પ્રોટીન મગજને તથા સ્નાયુઓને પોષણ આપી વધારે છે; સોલ્ટસ શરીરમાં રહેલા હાડપિંજરને પુષ્ટિ આપે છે અને ફેટસ-ઘી-(સ્નેહ) વિકાસક્રમની ગતિને આગળ ધપાવે છે; પણ અફસોસની વાત છે કે, આપણા લોકો એ દૂધને ઉકાળીને એટલે એમાંનાં ખાસ અગત્યનાં તત્ત્વોનો નાશ કરીનેજ વાપરે છે!

ઉકાળ્યા વગરનું દૂધ પણ ચોખ્ખું તો હોવુંજ જોઇએ. ઠેઠ ગાય બાંધવાના તબેલા આગળથી સ્વચ્છતાની કાળજી રાખવી જોઇએ. ગાય, ભેંસ વગેરે પ્રાણીઓ પણ નીરોગી હોવાં જોઇએ. રોગી પ્રાણીઓનું દૂધ અસંખ્ય રોગોને જન્મ આપે છે અને કરોડો મનુષ્યો આ રોગોના ભોગ થઇ પડે છે. ઘણી વાર એમ જણાયું છે કે, ગંદા તબેલાની ગાયભેંસના દૂધથીજ ક્ષયરોગ લાગુ પડયો હતો.

હવે દૂધ કેવી રીતે ખાવું જોઇએ? દૂધને જો આપણે નાના ઘુંટડા ભરીને તથા 'ચાવી ચાવી'ને ગળે ઉતારીએ તો એ 'સલાઇવા' લાળ સાથે ભળી જઇ મોઢામાં પાતળું થઇ પેટમાં જાય છે, તેથી એને પચતાં વાર લાગતી નથી; પણ એકદમ ગળે ઉતારવાથી જઠર-માં પહોંચતાં પહોંચતાંજ ફાટીને દહીં બની જાય અને તેથી પચતાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઘણો વખત લાગે.

જ્યારે નાનાં બચ્ચાંઓને માતાના દૂધને બદલે ગાયના દૂધથી ઉછેરવાનાં હોય ત્યારે ગાયના દૂધને માફકસર પાતળું અને માતાના દૂધ જેવું બનાવી આપવું જોઇએ. અમેરિકામાં દર વર્ષે નવાં જન્મતાં પચીસ લાખ બાળકો દૂધની આ પ્રકારની સંભાળ નહિ લેવાથી મરણને શરણ થાય છે. ગાયના દૂધમાં માતાના દૂધ કરતાં ચારગણો ચૂનો, ત્રણગણાં પ્રોટીન્સ અને બેતૃતીયાંશ જેટલી ખાંડ હોય છે.

આંચળવાળાં પ્રાણી પોતાનાં બચ્ચાંના વિકાસમાટે ઉપયોગી થાય એવુંજ દૂધ ઉત્પન્ન કરે છે. ગાયનો વાછરડો બે વર્ષે જુવાન બળદ તરીકે ઓળખાય છે એટલે કે ગાયનું દૂધ એનાં બચ્ચાંને બે વર્ષે જુવાન બનાવે છે. માણસોમાં સોળ વર્ષે જુવાની આવે છે, એટલે ગાયના કરતાં આઠમા ભાગની પાચનશક્તિ ઈશ્વરે માણસને આપી છે. માતાનું દૂધ માફકસર અને સોળ વર્ષે જુવાન બનાવી શકે એવું બનાવ્યું છે, તેથીજ ગાયના દૂધને માફકસર પાતળું કરી નાના બચ્ચાના ઉપયોગમાં લેવું. માફકસર પાતળું કરવાની સહેલી રીત નીચે પ્રમાણે છેઃ–જેટલું દૂધ હોય તેટલુંજ ચોખ્ખું પાણી લઇ એક શેરે અધોળ ખાંડ નાખી ઉપયોગમાં લેવું.

કેટલાક માણસોને દૂધ ઉપર કુદરતી અણગમો ઉત્પન્ન થયેલો હોય છે; એટલે દૂધની સામે નજર સુદ્ધાં કરતાં, એમનો જાણે જીવ ઉડી જાય છે. આવા માણસો ડાકટરની દેખરેખ નીચે પહેલાં એક શેર પાણીમાં એક ચમચો દૂધ, પછી બે ચમચા, એમ ધીમે ધીમે પ્રમાણ વધારી દૂધ પીતાં શીખી શકે છે અને અણગમો દૂર કરી શકાય છે.

શરીરની ચરબી વધારવા તથા શરીરનો બાંધો મજબૂત કરવા ડૉક્ટરો દૂધને દવાતરીકે વાપરે છે ને એમાં એઓ સફળ પણ થયા છે.

દૂધ એ માંસ તથા ઇંડા કરતાં ઘણો સસ્તો અને સલામતીભર્યો ખોરાક છે અને માંસ કરતાં વધારે ગુણકારી અને સલામતીભર્યો છે. એટલે માંસાહારી લોકો, માંસ ત્યજી, ગાયોને પાળીપોષી દૂધજ ખાય–પીએ તો ઘણો ફાયદો થાય. સરકાર પણ કતલખાનાં તરફથી લક્ષ ઓછું કરી ગોરક્ષાના પ્રચારને ઉત્તેજન આપે તો નિર્દોષ પ્રાણીઓની હિંસા થતી અટકે અને ઠેર ઠેર નમાલાં અને માઇકાંગલાં મનુષ્યોને બદલે હૃષ્ટપુષ્ટ મનુષ્યોજ નજરે પડે.

(તા. ૧૨–૧૧–૨૫ ના "ગુજરાતી"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૩૩–દહીંના લાભ

(લેખકઃ–સદ્‌૦ શ્રી. માસ્તર છોટાલાલજી)

ચાલુ વર્ષના 'ધી મદ્રાસ સ્ટેન્ડર્ડ' ના તા. ૧૭ મી મેના અંકમાં 'ધી ફાસ્ટ કયોર' (ઉપવાસોપચાર) એ નામના વિષયમાં બંગાળાનો એક યુરોપિયન મેડિકલ ઑફીસર જેણે ૭ દિવસના ઉપવાસ કરી, ઉપવાસના લાભનો અનુભવ લીધો છે તે લખે છે કેઃ–

જેમને બંધકોશનો વ્યાધિ હોય છે, તેમને ઉપવાસ કરવા ઘણા કઠિન પડે છે; કારણ કે એકલા જળના ઉપયોગથી તેમના મોટા નળમાં રહેલું વિષ તથા જંતુઓ વગેરે બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરવામાં મગજ ઉપર, મૂત્રાશય ઉપર તથા ફેફસાં ઉપર વિલક્ષણ પ્રકારની અસર કરે છે. આથી ઉપવાસ કરનારમાં જો આ વિલક્ષણતા સહન કરવાનું બળ નથી હોતું તો તે ગભરાઈ જાય છે, અને નિશ્ચયથી ડગીને આરોગ્યને આપનાર ઉપવાસને છોડી દે છે. આવા લોકોએ ઉપવાસના યથેચ્છ લાભ મેળવવાને માટે ઉપવાસ કરવા પહેલાં દહીંનો ઉપયોગ કરીને જઠર, મોટો નળ વગેરે સ્થળે રહેલા વિષનો તથા જંતુઓનો પ્રથમ નાશ કરવો જોઇએ; અને પછી વગરઅડચણે ઉપવાસ કરવા જોઇએ. દહીંનાં જંતુઓ મોટાં તથા નાનાં આંતરડાંમાં રહેલાં અત્યંત દુષ્ટ તથા હાનિકારક જંતુઓનો નાશ કરી નાખે છે, અને એમ છતાં તેઓ પોતે નિર્દોષ છે; એટલુંજ નહિ પરંતુ મનુષ્યોનું અનેક વ્યાધિઓથી રક્ષણ કરે છે. એ હવે સારી રીતે પ્રસિદ્ધ થઇ ચૂક્યું છે કે, દહીંની ખટાશમાં જે જંતુઓ છે, તે કૉલેરા, ટાઇફૉઇડ, મરડો અને એવાજ બીજા વ્યાધિમાં જણાનાર જંતુઓના કટ્ટા શત્રુ છે, અને જ્યાં દહીંનાં જંતુઓ હોય છે, ત્યાં આ રોગનાં જંતુઓ કદી રહી શકતાં નથી. મેં પોતે ત્રણ માસસુધી નિત્ય શેર શેર દહીં ખાધું છે, અને હમણાંથી મારા દરદીઓને મોટાં તથા નાનાં આંતરડાંના વ્યાધિઓમાં બીજા ઉપચારો સાથે હું દહીંજ આપું છું, અને તેથી મને ઘણો લાભ થતો અનુભવમાં આવ્યો છે. મરડો, અતિસાર, હઠીલો બંધકોશ વગેરે પચનેંદ્રિયના સઘળા વ્યાધિઓમાં જ્યારે દહીંમાં રહેલાં નિર્દોષ જંતુઓને, તે તે વ્યાધિવાળાં સ્થળોમાં વસતા દુષ્ટ જંતુઓ ઉપર (બેક્ટેરિયા) છોડી મૂકવામાં આવે છે, ત્યારે અવશ્ય લાભ થાય છે. આથી ઉપવાસ કરવા ઇચ્છનારે ઉપવાસ કરવા પૂર્વે થોડા દિવસ નિયમિત રીતે દહીં ખાઇને આ જંતુઓનો નાશ કરવો અને પછી ઉપવાસ પૂરા કર્યા પછી પણ આહારમાં નિત્ય નિયમિત રીતે દહીંનો ઉપયોગ કર્યા કરવો. (વૈશાખ–૧૯૬૬ના "મહાકાળ"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१३४–अपस्मार–फेफराना थोडाक सादा उपाय

(વૈદ્ય મોહનલાલ જેઠાલાલ ઠાકર, બોરસદવાળાના "આરોગ્ય-સિંધુ"માંના લેખમાંથી)

૧–કસ્તૂરી, અંબર, કેશર, લીંડીપીપર ને જાયફળ, એ સર્વે એકેક તોલો વજને લઇ નાગરવેલના પાનના રસમાં મગ જેટલી ગોળી વાળવી. આ ગોળી ૧ થી ૪ સુધીની માત્રામાં ડુંગળીના કાંકરાના રસમાં આપવાથી થોડીજ મુદતમાં અપસ્માર–વાઇ–હિસ્ટિરિયા વગેરે રોગ મટે છે.

૨–કસ્તૂરી તોલો ૧, પીપળાની વડવાઇ તોલા ૫ ને જાવંત્રી તોલા ૨, એ બધાંને લઇ સારી પેઠે ઘુંટી મગના દાણા જેટલી ગોળી વાળવીને ઠંડા પાણી સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત દર્દીને આપતાં તાત્કાલિક ચાર દિવસ સુધી દવા ચાલુ રાખવાથી ફરી અપસ્માર થતો નથી.

૩–શુદ્ધ ઝેરકોચલાંનું બેઆનીભાર ચૂર્ણ, એળીયો, તજ, કલંબો, એકેક તોલો વજને લેવાં. કડૂ તોલા ૨ લઇ પછી સઘળાંના ચૂર્ણને બિજોરાના રસમાં ઘુંટી વાલવાલની ગોળી વાળવી. તે દિવસમાં ત્રણ વાર બબ્બે ગોળી ફુલાવેલ હિંગના સહેજ પાણીના અનુપાને આપતાં અપસ્માર મટી જાય છે.

૪–શુદ્ધ ઝેરકોચલાંનું ચૂર્ણ રૂા. ૦ાા ભાર, સુંઠ તોલો ૧, મરી તોલો ૧, એ સર્વ મેળવી પાણીમાં ઘુંટી ચણા જેવડી ગોળી વાળવી. આ ગોળી બબ્બે લઇ દર ટંકે દિવસમાં ત્રણ વાર આપ્યા કરવાથી હિસ્ટીરિયા અને અપસ્માર મટી જાય છે.

૫–ખેરસાર, અજમો, સુંઠ લવીંગ, સિંધાલૂણ અને કાળાં મરી સમભાગે લઇપાનના રસમાં ગોળી બોર જેટલી કરવી. તેમાંથી ૧ થી ૩ ગોળી પાનમાંજ દિવસમાં બે વાર આપવી.

૬–સોનાનીજ જણસનો કે સોનાની પાટનો ઘસારો, રુદ્રાક્ષની ભસ્મ ને પ્રવાલભસ્મ સર્વેની એક વાલપૂર માત્રામાં આદુના રસ સાથે આપતાં થોડાજ દિવસમાં અપસ્માર મટી જાય છે.

૭–ફુલાવેલી હીંગ તોલો ૧, હીરાબોળ તોલો ૧ાા, ગંધોબેરજો તોલા ૨, ગુંદરના પાણીમાં વાલ વાલની ગોળી વાળવી. તેમાંથી દિવસમાં ત્રણ વખત ત્રણ ત્રણ ગોળી સુધી દર્દીને આપતાં પણ સારૂં લાભદાયી ઔષધ નીવડયું છે.

૮–ખુરાસાની વજ, મરી, પીપર, લવીંગ, અક્કલકરો ને માલકાંકણુંનાં બીજ એક એક તોલો લઇ બારીક ચૂર્ણ પાણી સાથે વાટી બબ્બે આનીભારની ગોળી કરવી. તેમાંથી એકેક ગોળી દિવસમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બેજ વાર દૂધ સાથે ખાવા આપવી. એકવીસ દિવસ સુધી પ્રયોગ ચાલુ રાખી ખોરાકમાં બાજરીનો રોટલો અને દૂધજ લેવું.

૯–ડુંગળીનો કાકરો ખોખરો કચરી અગર કાપી તે કાકરો દર્દીના નાકે ધરી સુંઘાડતાં તેની ઉગ્ર વાસથી અપસ્મારની બેશુદ્ધિ મટે છે.

૧૦–કડવા તુરીઆને કડવી તુમડીનો ગર સમભાગે લઇ કારેલી-ના રસમાં ગોળી વાળી તે દર્દીને આપવાથી તેમજ તેજ રસનું નાકમાં ટીપું મૂકવાથી અપસ્માર મટી જાય છે.

૧૧–અરીઠાંને પાણીની અંદર ઘસતાં ફીણ થાય છે. તેને થોડી વાર રહેવા દેવામાં આવે ને તે પછી પાણી નીતરે તેનું ટીપું નાકમાં નાખવાથી બેશુદ્ધિ દૂર થઇને હીસ્ટીરિયા ને અપસ્માર મટી જાય છે.

૧૨–અગથિયાનાં પાંદડાં તથા મરીને ગોમૂત્રમાં ઘુંટી નાકમાં ટીપાં નાખવાથી તાત્કાલિક મૃગી–હીસ્ટીરિયા મટે છે.

૧૩–ફુલાવેલો ઘાપાણ અગર સોનાગેરૂ તોલા ૪ લઇ તેમાં રૂ. ૦ા ભાર પૉટાશ ઑફ પરમેંગનેટ બારીક વાટીને તે મેળવી શીશીમાં ભરી રાખવું. તે અપસ્મારના દર્દીને વાઇ આવતાં સુંઘાડવાથી અથવા નાકમાં સહેજ મૂકવાથી થોડી વારે છીંકો લાવી અપસ્મારની બેશુદ્ધિ મટાડે છે;

૧૪–બ્રાહ્મી, ઘોડાવજ અને ઉંદરકની દરેક નવટાંક નવટાંક અને સુંઠ, મરી, પીપર ને હરડે અધોળ અધોળ, લસણ તોલા ૬ ને ગુગળ શેર ૦। સાથે મેળવી ૧ થી ૨ આનીભાર ઘી સાથે ચટાડવું.

અપસ્માররોગીનાં પથ્યાપથ્ય અને માવજત

આ દર્દીને વાઇ આવે ત્યારે તેની સંભાળ રાખવાની ખાસ જરૂર હોય છે. માટે સારવાર કરનારે તે રોગીની જીભ કચરાય નહિ તેટલા માટે બે દાંત વચ્ચે બુચ કે દાતણ જેવી, કઠણ વસ્તુ મૂકી દેવી. દર્દીએ કપડાં પહેરેલાં હોય ને તે બંધ રૂપે હોય તો તે છોડી નાખી છાતી ખુલ્લી કરવી; તેમજ દર્દીને શ્વાસ લેતાં હરકત થાય નહિ તે રીતે તેને ખુલ્લી હવામાં રાખવો. જીભની સંભાળ માટે પોચું લૂગડું મૂકવું. પછી' દરદને ઉપયોગી અંજન, નસ્ય કે શરીરે તેલ ચોળવું.

અપસ્મારની ખેંચતાણ વખતે, કેટલાક અજ્ઞાની લોકો, જોરથી પકડી દાબી રાખે છે તે ખાસ અયોગ્ય છે. વધુ વખત ખેંચ-તાણ રહે તો તેના મોઢા પર પાણી છાંટવું. છાતી પર રાઇનું પ્લાસ્ટર મૂકવું, માથા ઉપર બરફ લગાડયા કરવો. લમણા પર જળો મૂકાવવી, તાણ મટયા પછી ઉંઘવા દેવો. દર્દીને ઉપદંશ, ધાતુદોષ વગેરેની નબળાઇ હોય તો તેના યોગ્ય ઉપચાર કરવા. દર્દીએ આહાર-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિહારમાં નિયમિત થવું. સાદો પચી જાય તેવો ખોરાક લેવો. પૂરતો વખત ઉંઘાડવો. યોગ્ય કસરત કરાવવી. વિદ્યાર્થી હોય તો તેને અભ્યાસમાં છૂટ આપવી. દારૂ આદિ વ્યસન છોડાવવાં. પાચનક્રિયાની વૃદ્ધિ ને મળનો હમેશાં ખુલાસો રહે તેવી યોજના કરવી. વાઇ-હિસ્ટીરિયાવાળાની હમેશાં ફિકર રાખવી. તેને પાણી કે દેવતા નજીક જવા દેવો નહિ. કેમકે ઓચિંતી ક્યારે વાઇ આવે, તે કહી શકાય નહિ. અને પાણી કે દેવતામાં પડતાં, ઘણાં માઠાં પરિણામો બન્યાના દાખલા મોજુદ છે. માટે અપસ્મારના દર્દીની કાળજીપૂર્વક સાવચેતી તેનાં કુટુંબીઓએ રાખવી તે ઘણું જરૂરતું છે.

સ્ત્રીઓને વાઇ આવતી હોય તો તેને અટકાવ નિયમિત આવે એવો ઉપાય કરવો. અપસ્માર રોગીને જુના ચોખા, મગ, જૂનું ઘી, તુરિયાં, દાડમ એ સર્વ પથ્ય આવે છે; તેમજ તીખા, ખારા, ખાટા, તૂરા, દારૂ, સોપારી, વગેરે પદાર્થો તેમજ વિશેષ ચિંતા, ક્રોધ, ભય, નવાઇની વસ્તુ જોવાથી દર્દીનો જીવ ભમી જવો બ્રહ્મચર્યખંડન યાને મૈથુનકર્મ, ભાજીપાલા, તુવેર ને અડદ આ સર્વ દરદને કોપાવનાર હોઇ કુપથ્ય છે; તેમજ તરસ ને ભૂખ તથા ઉંઘ સેવવા યોગ્ય નથી.

૧૩૫–શીતળાના સીતમ અને ઉપાય

(૧)

(લેખકઃ–ડૉ○ એસ. એલ. બર્મન. મુ. સુરત)

જાહેર પ્રજાને ઉપયોગી સૂચના

સુરતમાં તેમજ મુંબઇમાં શીતળાએ વર્તાવેલા ભયંકર ત્રાસથી તેમજ સંખ્યાબંધ બાળકોના અકાળ મરણથી કેવળ જાહેર પ્રજાના ભલાને ખાતર તેમજ કોઇ પણ પ્રકારના સ્વાર્થ વિના મારા દવાખાનામાંથી શીતળાના દર્દીઓને ભયંકર મોતના પંજામાંથી બચાવનારી આયુર્વેદના ઋષિમુનિ અને સિદ્ધોએ બતાવેલી શાસ્ત્રોક્ત અમૂલ્ય દવા કેવળ ધર્માદા આપવામાં આવશે, કે જેને માટે આયુર્વેદના મહાન સિદ્ધો જણાવે છે કે, "**यत्रहात पापरुजं हंती दृष्टं-वार सहस्त्रशः**" અર્થાત્ આ દવા શીતળાનો પાપ રોગ ત્રણ દિવસમાં નાશ કરે છે એવું અમે સહસ્રવાર જોયું છે. એ દવા શીતળાના દર્દીઓના પ્રાણનું રક્ષણ કરવાને માટે તદ્દન મફત આપવામાં આવે છે. આ દવા ખાવાથી અથવા નીચે જણાવેલા ઇલાજો અને નિયમો પ્રમાણે વર્તવાથી તમો તથા તમારાં બાળકો મૃત્યુના પંજામાંથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અવશ્ય બચી જશે. દવા લેવાની રીતઃ–દિવસમાં બેથી ત્રણ વાર રોગના પ્રમાણમાં–પાંચથી વીસ ગ્રેન સુધી ઠંડા પાણી સાથે લેવી, અને નીચેના નિયમો પ્રમાણે ચાલવું.

(૧) શીતળાના દર્દીઓએ જેમ બને તેમ ઘરમાં તેમજ દર્દીના ઓરડામાં સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા રાખવી; અને વાતાવરણને શુદ્ધ કરવા માટે નિયમ બીજા પ્રમાણે કરવું.

(૨) લોબાન, ગુગળ, સુખડ, કપૂર, લીમડાનાં પાંદડાં વગેરે જંતુનાશક પદાર્થોનો ધૂપ દિવસમાં બે–ત્રણ વાર કરવો.

(૩) દર્દીને એકાંતમાં રાખવો, વધારે માણસની આવજાવ, ગડબડ–ઘોંઘાટ કરવો નહિ અને દર્દીના નિકટના સગાએ સારવાર કરવી. તેમજ ચેપ વગેરે બીજાને લાગે નહિ તે માટે કાળજી રાખવી.

(૪) પ્રથમ દર્શાવેલી દવા આપતાં છતાં દિવસમાં એક કે બે વાર હળદરનું બારીક ચૂર્ણ–એક વાલથી ચાર વાલ સુધી, ઉંમરના પ્રમાણમાં પાણી સાથે આપવું, કે જેથી શીતળા આવતી નથી અને આવી ગયેલ શીતળાનું જોર તુરત કમતી થઇ જાય છે.

(૫) શીતળાના દર્દીઓ માટે ઘણો નિર્ભય અને આવતી શીતળા અટકાવી દેનારો અને આવેલી શીતળાને તત્કાળ આરામ આપી પ્રાણદાન બક્ષનારો નિર્દોષ અને સરળ ઉપાય જાહેર પ્રજાને જણાવવામાં આવે છે કે, એક નાગરવેલના પાનમાં અર્ધા ગ્રેનથી ૩ ગ્રેન સુધી ઉંમરના પ્રમાણમાં બે વાર ચોખ્ખું કેસર ખવડાવવાથી–શીતળાનું એક પ્રકારનું પૂજન થઇ બાળકનું રક્ષણ થઇ જાય છે. (બાળક આરોગ્ય થઇ જાય છે.) શીતળાનો દેવીપ્રકોપ માનનારાઓને ધાર્મિક દૃષ્ટિએ તેમજ વૈદ્યકીય દૃષ્ટિએ પણ આ ઇલાજ ઘણો અસરકારક છે. જે માણસો શીતળા કઢાવવા માટે ડરતા હોય અથવા સંકોચ કરતા હોય અને આ રોગના પંજામાંથી બચવા માગતા હોય તેઓ માટે આ ઇલાજ ઘણો અસરકારક છે, અને પ્રાણ દેનારો છે. શીતળા કઢાવવાનો ઇલાજ–કે જે મ્યુનિસિપાલીટિઓ તરફથી–કરવામાં આવે છે તે પ્રશંસનીય છે, અને મારા માનવા તથા સમજવા પ્રમાણે સારો છે; છતાં પણ કોઇને દુર્ભાગ્યવશાત્ કદાચ સ્થિતિ વધારે ભયંકર થઇ જાય તોપણ ઉપર બતાવેલા ઇલાજ અને નિયમો ઉપયોગમાં લેવાને કદી ચૂકશો નહિ. શીતળાનું જોર ઘણું વધી ગયા પછી પણ શુદ્ધ કસ્તુરી ગ્રેન ૬ અને ચોખ્ખું કેસર ગ્રેન ૩૦ સાથે વાટી તેમાંથી બબ્બે ગ્રેન મધ સાથે ચટાડવાથી જરૂર દર્દી બચી જશે.

(૬) સોનામુખીનું ચૂર્ણ તો. ૬, શુદ્ધ ગંધક તો. ૧ સાથે મેળવી તેમાંથી એકેક વાલ દિવસમાં ત્રણ વાર શીતળાની શરૂઆત-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માં આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે. આ સૂચના માત્ર જાહેર પ્રજા-ના કલ્યાણને માટે કોઇ પણ જાતના સ્વાર્થ વગર ભયંકર આફત-માંથી બચાવવાને ખાતરજ જાહેર કરી છે. જો મારી આ પ્રવૃત્તિથી લોકોના જાનનું રક્ષણ થશે તો મારો આ પ્રયાસ સફળ થયો માનીશ.

("હિંદુસ્થાન અને પ્રજામિત્ર"ના એક અંકમાંથી)

(૨)

અનુભવી ઉપાયો

(લેખકઃ-વૈદ્યશાસ્ત્રી નારાયણશંકર દેવશંકર)

હમણાં શીતળાના રોગથી બાળમરણનું પ્રમાણ ગુજરાત, કાઠિયાવાડ તથા હિંદુસ્તાનના બીજા પ્રાંતોમાં ઘણું વધતું જાય છે. શીતળાના રોગથી બચવાને માટે દરેકે ગૌશીતળા ટંકાવવા જોઇએ અગર રસી મૂકાવવી જોઇએ. શીતળા નીકળ્યા પછી એવો કોઇ ઈલાજ નથી કે તેને ઘટાડે અગર કમી કરે; છતાં પણ સારી સાર-વારથી ઘણા સારા થયા છે. આ રોગ ચેપી છે માટે રોગીને સારી હવા મળે તેવી સ્વચ્છ જગામાં રાખવો. તેની પાસે સારવાર કર-નાર સગા સિવાય બીજા કોઇ પણ માણસે જવું નહિ. શીતળાના સાધારણ હુમલામાં બહુ ચિંતા રાખવાનું કારણ નથી, અને કોઇ પણ ઉપાય વગર સારૂં થઇ જાય છે; પણ સખ્ત હુમલાથી બાળકો અને મોટી ઉંમરનાં માણસો બધાંય બચી શકતાં નથી. સખ્ત હુમલામાં આખું શરીર બળિયાથી ઉભરાઇ ગંધાઈ ઉઠે છે, અને તે વખતે દર્દીને આરામ મળે, ચેપ ઓછા થાય અને જખમ ઉંડા ન જાય તેવા ઉપાયો કરવા. (૧) ઝાડો કબજ રહેતો હોય તો હરડેનું ચૂર્ણ દરરોજ ઉંમરના પ્રમાણમાં આપવું અગર એરંડિયું (દિવેલ) આપવું. (૨) વાદળી લીન્ટનું કપડું અગર રૂ પાણીમાં બોળીને વારંવાર બળિયાના પોપડા ઉપર રાખવું. (૩) આંખો મીંચાઇ ગઇ હોય તો ત્રિફળાં (હરડાં, બેહેડાં અને આંબળાં)ના અથવા મહુડાના અથવા સાદા ગરમ પાણીથી આંખો ધોવી તથા શેક કરવો. (૪) ગળામાં સોજો આવ્યો હોય તો અંદરના વ્રણ સારા કરવા માટે મહુડાં તથા આંબળાં સરખા વજને પાણીમાં ઉકાળીને તે ગરમ પાણીના કોગળા કરાવવા અગર તે પાણીમાં મધ નાખીને પાવું. (૫) આંખોમાં વ્રણને લીધે બળતરા તથા ચેળ આવતી હોય તો દરરોજ દીવેલનું ટીપું નાખવું. (૬) શરીરપર ભીંગડાં સખત હોય અને વાસ મારતી હોય તો આખા શરીર પર હસેકા પાણીનો વાદળીથી કે સુંવાળા કપડાથી શેક કર્યા પછી તેના ઉપર ગાયનું ઘી, દીવેલ, લિંબોળીનું તેલ અથવા વેસેલાઇન લગાડવું. (૭) દાણા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બહાર નીકળી અંદર સમાતા જણાય તો કાંચનારના ઝાડની છાલ નો કવાથ કરી તેમાં થોડું મધ નાખી પાવાથી દાણા બહાર પાછા આવે છે. (૮) આમાં તાવનું જોર વધારે રહે છે, માટે લીમડાની અંતરછાલ, ખડસલિયો, પટોળ, વાળો, કાલીપાટ, સુખડ, રતાંદળી, કડુ, આંબળાં અને અરડુસીનો કવાથ સરખા વજને ઉંમરના પ્રમાણમાં કરી તેમાં સાકર નાખી પાવો. (૯) ગુલકંદ, ગુલાબપાક અથવા લીમડાની અંતરછાલનું હીમ સાકર નાખીને આપવાથી શીતળા તથા ઓરી શાંત પડે છે. (૧૦) દાણા ફુટીને તેમાંથી રસી વહે છે ત્યારે દુર્ગંધ છૂટે છે. તે વખતે પ્રથમ બતાવેલા પાણીથી ધોઇ નાખી જસત (કસાંજળ) અથવા શંખજીરાનો ભૂકો દબાવવો. (૧૧) કેટલીક વખતે ગરમીને લીધે ઝાડા બહુ થાય છે; માટે ધાણા, અતિવિષની કળી, વરિયાળી અને ખસખસનું સાકરમાં શરબત કરી પાવું. (૧૨) અશક્તિ જણાય તો દ્રાક્ષાસવ ઉંમરના પ્રમાણમાં આપવો.

આ રોગ ચેપી છે તેથી ઘરનાં માણસોએ દર્દીથી અળગા રહેવું એટલે કે જરૂર સિવાય વધારે માણસોએ દર્દીના સંબંધમાં આવવું નહિ. શીતળા, ઓરી, અછબડા અને મોટા બળીઆ વગેરે દર્દીને પડદામાં રાખવામાં આવે છે, તેમ બીજા માણસોનો છાંયો બંધ કરવામાં આવે છે તે રિવાજ ઘણોજ ઉત્તમ છે. આ પ્રમાણે આ રોગ ચેપી હોવાથી દર્દીની સૂવાની જગા સ્વચ્છ રાખવી, સ્વચ્છ પવન આવવા દેવો. અગરબત્તી, સુગંધી ધૂપો સળગાવવાં. શીતળા, ઓરી, અછબડા અને બળીઆ એ માતાનાં દર્દો છે એમ લોકોનું માનવું છે, અને માતાજી મટાડશે એમ કહે છે. પણ ઉપરના ઉપાયો માતાજીની આજ્ઞા સમજીને કરવા આવશ્યક છે.

(દૈનિક "હિંદુસ્થાન"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१३६-स्त्रीरोग अतिआर्तव-लोहीवानो उपाय

આમળાં ૬૪ તોલા, લોહભસ્મ ૩૨ તોલા, જેઠીમધનું ચૂર્ણ ૧૬ તોલા, એ બધાંને બરાબર મિશ્ર કરીને ગળોના રસની સાત ભાવના દઇ તેમાંથી ૨ થી ૪ વાલના પ્રમાણમાં ખાવાથી અતિ-આર્તવ (લોહીવા) મટે છે.

ઇંદ્રજવ, અતિવિષ, સુંઠ, પીંપર, મરી, બીલી, મોથ અને ધાવડીનાં ફૂલ સરખેભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી ૧ તોલો ચૂર્ણ દરરોજ સવારમાં સ્ત્રીને ખવરાવવાથી અતિઆર્તવ રોગ મટે છે.

પાણી સાથે કેતકીનું મૂળ ઘસીને તેમાં સાકર નાખીને પીવા-થી સ્ત્રીઓનો લોહીવા જલદીથી નાશ પામે છે.

આંબાની છાલ, જાંબુની છાલ અને અર્જુનવૃક્ષની છાલ સરખે-ભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી તેનું રીતસર હીમ તૈયાર કરી તેમાંથી ૧ તોલા મધ સાથે પીવાથી અતિઆર્તવ-લોહીવા મટે છે.

રસવંતી ૧ થી ૨ વાલ પાણીમાં વાટી સાકર સાથે મેળવી પીવાથી અતિઆર્તવ મટે છે.

આમળાંની મીંજો ચાર તોલા લઇને સાકર સાથે ખાવાથી લોહીવા મટે છે.

આમળાંની છાલ ૪ રૂપીઆભાર, બહેડાંની છાલ ૨ રૂપીઆ-ભાર અને હરડેની છાલ એક રૂપીઆભાર લઇ ત્રણેને મેળવી ચૂર્ણ કરવું. તે ચૂર્ણનું હીમ બનાવી તેની ગર્ભાશયમાં પીચકારી મારવાથી અત્યાર્તવમાં ફાયદો થાય છે.

ફટકડી, ગેલીક એસીડ અને મોચરસનું ચૂર્ણ કરીને પાતળા કપડામાં ઘાલી તેની પોટકી કરીને સ્ત્રીએ ગુહ્ય ભાગમાં રાખવાથી અતિઆર્તવ મટે છે.

રસવંતી, ઇંદ્રજવ, અતિવિષની કળી, કડાછાલ, ધાવડીનાં ફૂલ અને સુંઠ, એ સર્વને સરખે ભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી ૦। થી ०॥ તોલો ખાવાથી અતિઆર્તવમાં ફાયદો થાય છે.

નાગરમોથ, ઇંદ્રજવ, સુંઠ, ધાવડીનાં ફૂલ, ટેટું, લોદર, વાળો, બીલું, મોચરસ, કાળીપાટ, કડાછાલ, આંબાની ગોટલી, અતિવિષ-ની કળી અને રીસામણી સરખેભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી તેમાંથી બેઆનીભાર કે પાવલીભાર લેવાથી પ્રદર, વીર્યસ્રાવ અને અત્યા-ર્તવ મટી જાય છે.

લોહભસ્મ ૧ રતી, ઘી તથા સાકરમાં સવારસાંજ લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે. ("ભાગ્યોદય"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૩૭–રક્તપિત્તના ઉપાયની ડૉ૦ રાવની શોધ

(મૂળલેખકઃ–શ્રી. શીતલસહાય)

દેશમાં હાલની પરિસ્થિતિ એવી થઈ ગઈ છે અને એટલા મહત્ત્વના સવાલો દિનપ્રતિદિન ઉભરાતા જાય છે કે, ઘરને આંગણે કહો કે ખુદ ઘરમાંજ કેટલીક નાની દેખાતી પણ અવશ્ય ધ્યાન આપવા અને કદર કરવા જેવી બાબતો, જાણે બની કે બનતીજ ન હોય તેમ તે તરફ લક્ષ અપાતું નથી. કોઇ વિદેશી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી કે શારીરશાસ્ત્રીએ નવી શોધ કરી હોય તો તેનાં ગુણગાન ગાવાની ફુરસદ આપણને મળે છે, પણ કમનસીબે હિંદી બંધુએ તેવું કંઈ કર્યું હોય તે જાણવાની પણ આપણને ન પડી હોય એવી અક્ષમ્ય બેદરકારી આપણામાં જણાય છે. મુંબઇના સુપ્રસિદ્ધ ડૉ૦ રાઘવેન્દ્ર રાવની રક્તપિત્ત અને ક્ષયની દવાને લગતી શોધના સંબંધમાં આવી ઉપેક્ષા થઈ છે; અને તે તરફ થોડા સમય ઉપર અત્રેના "ઇંડિયન સોશિયલ રિફૉર્મરે" નીચેની નોંધથી લક્ષ્ય ખેંચ્યું છેઃ—

મુંબઈના નામાંકિત ડૉક્ટર રાઘવેન્દ્ર રાવ કેટલાક વખતથી રક્તપિત્તના ઉપાયની શોધખોળમાં રોકાયલા છે, એ વાત સારી રીતે જાણવામાં આવેલી છે. તેમની આ શોધનાં પરિણામોની ભારે કદર બ્રાઝીલમાં થઈ છે. ત્યાંનો એક વિશેષ નામાંકિત વૈદ્યશાસ્ત્રી એમની શોધની અજમાયશ લઇ રહ્યો છે. બ્રાઝીલની રીઓ ડી જેનીરીઓ-ની, વૈદ્યક ખાતાની નેશનલ એકેડેમી આગળ ડૉ૦ જે. ડી. ઓલી-વીઅરા બોટેલહોએ એક નિબંધ એ સંબંધમાં વાંચ્યો છે. તેમાં એમણે ડૉ૦ રાવની શોધને નિષ્ણાત અને જ્વલંત જણાવી છે. તે કહે છેઃ–"રાવની રસી એ એક સાચી અને યથાર્થ વ્રણ તથા ક્ષયની રસી છે. એ એવી પરિપૂર્ણ છે અને એવી સારી રીતે તૈયાર થઇ છે તથા તેની માત્રા એવી સારી રીતે નિયમિત થયેલી છે, કે હું જેમ જાણું છું, તેમ દુનિયાના ડૉક્ટરોના જાણવામાં આવશે તે દિવસે તે દુનિયાના સઘળા સુધરેલા ભાગોમાં રક્તપિત્ત અને ક્ષયના નિદાનની પહેલી પસંદગી આપવા યોગ્ય રસી સિદ્ધ થશે." વળી તે જણાવે છેઃ–"આ રસીનો ઉપયોગ પૂરતી રીતે જાણવામાં આવશે અને પ્રસરશે ત્યારે મને લાગે છે કે, રક્તપિત્તિયાં અને ક્ષયવાળાં રોગીઓના નિદાનસંબંધમાં દુનિયાના સઘળા ડૉક્ટરોને તે જ્વલંત પરિણામ આપનારી નીવડશે. મુંબઇની યુનિવર્સિટી શોધખોળને આગળ વધારવાનાં પગલાં લેવા માગે છે. અહીંઆંજ તેના પોતાના એક સભ્યનું મહાન કાર્ય તેની સમક્ષ પડેલું છે. અમને આશા છે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

કે, ડૉ૦ રાવને તેમાં જોઇતો સઘળો ટેકો મુંબઇ સરકાર અને યુનિ-વર્સિટી તરફથી મળશે."

હિંદના બંગાળી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી ડૉ૦ બોઝ આદિની કદર કરવામાં જેવી બેદરકારી હિંદ સરકાર તરફથી બતાવાઇ હતી, તેવી ડૉ૦ રાવના સંબંધમાં નહિ બતાવાય, એવી આશા અમે રાખીએ છીએ; અને હિંદમાં પ્રકાશમાં નહિ આવેલાં ગુપ્ત રત્નોને વિશ્વવિખ્યાતજ નહિ પણ વિશ્વોપયોગી થવામાં પૂરતી સરળતા હિંદી અને મુંબઇની સરકારો તથા યુનિવર્સિટી પણ કરી આપશે.

(તા. ૧૮-૯-૧૯૨૭ના "ગુજરાતી"માંથી)

१३८-क्षय-रोग का नया इलाज

વાયના કે ડૉ૦ અલેકઝેંડર સીમક ને અતિ બૈંગની (અલ્ટ્રા વાયોલેટ) કિરણોં કે ઉપચાર મેં કઈ ઉપયોગી આવિષ્કાર કિયે હૈં. હાલ હી મેં આપને ક્ષય-રોગ કે કીટાણુઓં કો નષ્ટ કરને કી એક નઈ રીતિ નિકાલી હૈ, જિસમેં ફેફડોં પર અતિબૈંગની કિરણેં પ્રકાશિત કી જાતી હૈં. પહલે બિમાર કે ફેફડોં કે એકસ-રે દ્વારા ફોટો લિયે જાતે હૈં, ફિર એક દક્ષ સર્જન કીટાણુઓં દ્વારા અધિકૃત ભાગોં મેં, ગલે કે રાસ્તે સે, એક છોટીસી મુડી નલી કા પ્રવેશ કરાતા હૈ. નલી કે સિરે પર એક બિજલી કા સૂક્ષ્મ લૈંપ લગા હોતા હૈ. લૈંપ અંદર પહુંચા કર જલા દિયા જાતા હૈ, ઔર ઉસસે ધૂપ મેં પાઇ જાનેવાલી અતિબૈંગની કિરણેં નિકલને લગતી હૈં. ઇન કિરણોં સે ક્ષય-રોગ કે કીટાણુ નષ્ટ હો જાતે હૈં. વાયના મેં આજકલ ઉક્ત યંત્ર કી બડી સરગર્મી કે સાથ પરીક્ષા લી જા રહી હૈ, ઔર યહ વિશ્વાસ કિયા જા રહા હૈ કિ વિશેષ પ્રકાર કે ક્ષય-રોગોં પર, જહાં સાધારણ ચિકિત્સા કભી ફલીભૂત નહીં હોતી, ઇસસે લાભ પહુંચને કી સંભાવના હૈ.

("સુધા"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૩૯–ક્ષયરોગ ઉપર લસણનો ઉપયોગ

(લેખકઃ-વૈદ્ય મયારામ સુંદરજી, જેતપુર.)

અમેરિકાના "વર્લ્ડ મેગેઝિન" નામના માસિકમાં ત્યાંના ડૉકટરો દર્શાવે છે કે, લસણનો ઔષધરૂપે ઉપયોગ કરવાના પ્રયોગ કરવામાં આવે છે, તેની ફતેહના દાખલા ઘણા મળવા લાગ્યા છે.

લસણ ખાવાથી શરીરમાં સલ્ફ્યુરિક એસિડ સર્વત્ર ઉત્પન્ન થાય છે અને તે ક્ષયરોગના જંતુઓનો સંહાર કરે છે. પરંતુ પાધરૂં સલ્ફ્યુરિક એસિડજ પેટમાં દેવું, હોય તો તે ક્ષોભક હોવાથી મોટે વજને દઈ શકાતું નથી અને લસણ દેવાથી તે પાચન થતાં તેનાથી લોહીમાં જોઇતું સલ્ફ્યુરિક એસિડ ઉત્પન્ન થવાથી તે ક્ષયના જંતુનાશને માટે જોઇતું વજન વગર ક્ષોભે ને વગર ઇજાએ પૂરૂં પડવા લાગે છે.

સલ્ફ્યુરિક એસિડના કારખાનામાં કામ કરનારાંઓને ક્ષયરોગ થતો નથી તેમજ ક્ષયરોગના દરદીને તેના કારખાનામાં કામ કરવા રાખતાં લાગુ પડેલો ક્ષયરોગ મટી જાય છે. આમ હોપકિન્સ યુનિવર્સિટીના પ્રૉફેસર એસ્કર વ્હિલેના જાણવામાં આવવાથી તે માટે આમ હમણાં લસણ વાપરવાનું ઘણા ડૉકટરોના ધ્યાનમાં આવેલ છે, અને તેના પ્રયોગ સફળ નીવડયા છે. નબળાઇમાંથી, જીર્ણજ્વરમાંથી કે સુવાવડમાંથી ક્ષયરોગ લાગુ પડે છે તે માટે જૂના કાળથી હિંદના દેશી વૈદ્યકમાં તો લસણ ખવરાવવાનો ઘણા પ્રદેશમાં રિવાજ છે, ને હિંદી વૈદ્યો તે રોગમાં વાપરતા આવે છે. વળી તે લસણને મૅલેરિયાના વિષમજ્વરમાં, મંદાગ્નિમાં, અજીર્ણમાં, અપચામાં, પેટના બાદી આફરા ને દુઃખાવામાં થતી સંગ્રહણીમાં તથા વિવિધ વાનાં દરદોમાં, પાણીવિકારમાં અને હિસ્ટીરિયા તથા અપસ્મારના દરદમાં પણ તેને લૂણ ને ઘૃત સાથે મેળવીને વાપરે છે.

હવે તે માટે લોકોમાં અડચણ માત્ર, એ વડે આખો દિવસ મુખશ્વાસ ને સ્વેદમાં તેની ગંધ આવ્યા કરે તેવી લસણની ગંધ બહુ ઉગ્ર ને કેટલાકને અણગમતી લાગે છે તે છે; પરંતુ તેને માટે, લસણના ગુણ કાયમ રહે અને તેની અણગમતી ગંધ બંધ થાય તેમ થવા માટે તે સાથે મીઠા લીમડાનાં પાન કે ફળની યોજના કરવાથી તેની ગંધ લગભગ નાબુદ થાય છે અને તેનો ગુણ કાયમ રહે છે. કોઇ તેની ઉપર ગોળ ખાય છે તેથી પણ તે કમ થાય છે.

લસણ ક્ષયનાં જંતુઓનો નાશ કરે છે. ડૉ. વિલિયમ સી. મિંચીન અને ડૉ૦ એમ ડબ્લ્યુ. મેકડફી નામના બે બ્રિટિશ તબીબોએ પોતાના અનુભવથી દર્શાવેલ છે કે, ક્ષયરોગ વિશેની ખાસ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તપાસ, શોધખોળ અને પ્રયોગ અમે બે વર્ષ, ક્ષયના દરદીઓ ઉપર અજમાવી જોયા છે. તેમાં ૧૦૮૨ ક્ષયના દરદીઓ ઉપર જુદી જુદી જાતના ૫૬ ઉપાયો અજમાવી, તેનાં પરિણામોનું બારીક અવલોકન કરી નોંધો રાખવામાં આવી હતી. તે બધા ઉપરથી એ સાર નીકળે છે કે, ક્ષયના દરદ ઉપર ફક્ત ખાત્રીપૂર્વક બેજ દવા માલમ પડી છે. તેમાં વનસ્પતિ વર્ગની દવામાં લસણ છે, અને ખનીજ દવામાં પારો છે.

લસણમાં, હવામાં જલદી બાફરૂપે ઉડી જઇ શકે તેવું "એલીલ સલ્ફાઈડ" નામનું તેલ લસણમાં હોય છે. અને તેનાથીજ લસણમાં રોગહર ગુણો છે. આ તેલ પ્રબળ જંતુનાશક છે, અને તેમાં ક્ષયનાં જંતુની વૃદ્ધિ થતી અટકાવવાનો અદ્ભુત ગુણ રહેલો જણાય છે. શરીરમાં ગયા પછી આ તેલ ફેફસાં, ચામડી, મૂત્રપિંડ અને યકૃત (લિવર) મારફત બહાર નિકાશ થાય છે. તે શરીરમાં ગયા પછી ઓક્સિજન વાયુ સાથે મળીને એ તેલ, "સલ્ફ્યુરિક એસિડ" નામના અમ્લતત્ત્વને ઉત્પન્ન કરે છે. શરીરના બહારના ભાગમાં લગાડવાથી પણ શરીરના અંદરના ભાગમાં ત્વચા તેને ચૂસી લે છે. અને તે રીતે આ તેલ શરીરના ઉંડાણના અવયવોમાં પ્રવેશી શકે છે તથા ક્ષયના કોઇ પણ ભાગના ક્ષયનાં સૂક્ષ્મ જંતુઓનો નાશ કરવામાં અકસીર નીવડે છે.

ડૉ૦ મીંચીન જણાવે છે કે, ક્ષયવડે શરીરની અંદર કે બહાર ફેફસાં વગેરે કે અસ્થિ વગેરે કોઇ પણ અવયવમાં થએલા સડાને, અમુક મુદત લસણ સેવવાથી મટાડે છે.

લસણ ને કાંદા (ડુંગળી) એક વર્ગની વનસ્પતિ છે. તેમના "એલીલ સલ્ફાઇડ" નામના રાસાયનિક તત્ત્વને લીધે તે તીખી ને ઉગ્રગંધી છે; પણ મુળા ને ડુંગળીના કરતાં લસણમાં તે બહુ વિશેષ છે. ૬૦ ટીપાં લસણના રસમાં ૨ ટીપાં આ તેલીતત્ત્વ હોય છે. આજ તત્ત્વ ક્ષયનાં જંતુનો નાશ કરે છે. "લિમ્ફ" નામના રસને લોહીની સાથે મળીને આ "એલીલ સલ્ફાઇડ" ફેફસાં, ચામડી, સ્નાયુઓ, યકૃત, મૂત્રપિંડ, હાડકાં ઇત્યાદિ શરીરના એકેએક નાના મોટા ભાગમાં દાખલ થઇ શકે છે; અને લસણનો ઉપયોગ પૂરતા વજનમાં ચાલુ રાખવામાં આવે તો શરીરના ગમે તે ભાગમાં રહેલાં અને રોગ પેદા કરી વૃદ્ધિ પામતાં ક્ષયનાં જંતુઓ (ટયુબરકલ બેસીલી)નો ઉચ્છેદ કરે છે. ક્ષયનાં જંતુઓને લીધે થતા હરેક પ્રકારના ગંભીર ટયુબરકલ્સ રોગ એટલે ફેફસાના ક્ષયથી માંડીને 'લ્યુપસ' જેવાં ત્વચાનાં વિકટ દરદો મટાડવાનું ઉપરના ડૉકટરો અનુભવથી કહે છે.

લસણની થોડી કળીઓ (એક ગાંઠિયાની) વાટીને થીણા ઘીની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સાથે નિત્ય એક વાર લગાવવાથી નાડીવ્રણ જુજ દિવસમાં મટાડી દે છે. લસણ એકલું લગાવવાથી, બહારની ચામડી ઉપર ફોલ્લા ઉપડવાનો ગુણ છે. તેથી તથા તેની બળતરા કમ કરવા તે સાથે માખણ, ઘી કે વેસેલીન મેળવીને તે લગાવવામાં આવે છે. એથી તે બહુ ન ઉપડતાં નાડીવ્રણ રૂઝવવાનો તથા સંધિવા વગેરે મટાડવાનો ગુણ કરે છે. તેમ અમુક દિવસ લગાવવાની જરૂર છે, અને તેથી એમ લગાવાય છે. લસણની કળી તેલમાં કકડાવીને તે તેલનું ટીપું કાનમાં નાખવાથી કાનની પીડા તથા સ્રાવ મટે છે. લસણના એકાદ ગાંઠીઆની કળીઓ વાટી, તેમાં એક રતી અફીણ મેળવી, ઘીમાં પકવી બાજરાની ચાનકી સાથે ત્રણ દિવસ નિત્ય ખવરાવવાથી પરૂ, જળસવાળો મરડો તરતજ મટે છે.

લસણનો દવારૂપે ઉપયોગ—લસણ અને લૂણ, સમભાગે વાટી તેનો અવલેહ દિવસમાં ત્રણ ટાણાં કે સવારસાંજ રૂા. ૦ાા, ૦ાા ભાર થીણા ઘીમાં મેળવીને ગળાવવાથી થતો ક્ષય, ક્ષયજ્વર, મંદાગ્નિ, અજીર્ણ–અપચો, આફરો, પેટનો દુઃખાવો, કફ, દમ, ઉધરસ, સળેખમ, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, મરડો, સંગ્રહણી, અર્શ, કુષ્ટ, શીળસ, નાડીવ્રણ, સંધિવા અને વિવિધ વાનાં દરદ, લકવો, ચસકા, કળતર, શૂળ અને નબળાઈ વગેરે, અમુક દિવસ સેવન કરવાથી કમ થઇ જલદી મટે છે. લસણના રસમાં વરાળનું પાણી મેળવી ઘા ધોવાથી તથા મીણ તેલમાં છઠ્ઠે કે આઠમે ભાગે મેળવી લગાવવાથી ન રૂઝાતા વ્રણ અને નાડીવ્રણ જલદી રૂઝાય છે.

લસણને સમાન સાકર સાથે વાટવાથી તેનો અવલેહ બને છે. તે પણ ઉપરને વજને રૂા. ૦ાા ભાર દવારૂપે આપવામાં આવે છે; તેમજ લસણને લૂણ સાથે મેળવીને પણ ચાટણ કરે છે. વળી લસણને તેનાથી ચોગણા 'રેકટીફાઇડ સ્પિરીટ'માં મેળવીને ત્રણ દિવસ રાખી ગાળી લઇ શીશીમાં ભરી બુચ દઇને રાખવું. તેમાંથી બબ્બે દ્રામ, સાકરના શરબત સાથે પણ મેળવીને અપાય છે. આ પ્રમાણે આ વસ્તુ પાદરના તીર્થ જેવી છતાં તે બહુ કિંમતી ઔષધિ છે.

(નવેમ્બર–૧૯૩૦ના આરોગ્યસિંધુ"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१४०–प्याज (कांदा–डुंगळी)ना फायदा

ભારતવર્ષ હી એક ઐસા દેશ હૈ, જહાં ખાનપાન જૈસે સ્વાસ્થ્ય–સંબંધી વિષય પર ભી પંડિતોં કી ધાંધલબાજી ચલા કરતી હૈ. લોગોં કા ખાના પીના તક ઇન ભલે આદમિયોં ને હથિયા રક્ખા હૈ. સ્વયં તો બેચારે મદ્ય, માંસ ઔર મછલી તક એક સાંસ મેં ડકાર જાયં, પર દૂસરોં કે લિયે પ્યાજ જૈસી ઉપયોગી વસ્તુ કે ખાને કી ભી ઉન્હોંને મના હી કર દી હૈ. માંસ ખાનેવાલે પુરુષોં કો ભી પ્યાજ સે પરહેજ કરતે દેખ કર હમેં બડા તાજ્જુબ હુઆ. પ્યાજ કે ગુણ વૈદ્યકશાસ્ત્ર મેં અનેકોં જગહ લિખે પાએ જાતે હૈં. નકસીર ફૂટને પર પ્યાજ કા અર્ક નાક મેં ઉપર ચઢાને સે તત્કાલ લાભ હોતા દેખા ગયા હૈ. હૈજે કે લિયે પ્યાજ કે અર્ક સે બઢ કર દૂસરી દવા હૈ હી નહીં. તપેદિક કી સબસે શ્રેષ્ઠ એલોપૈથિક દવા પ્યાજ કા સત હૈ. ફોડે–ફુન્સી પર કુચલા હુઆ પ્યાજ છૌંક કર બાંધને સે અપાર લાભ હોતે દેખા ગયા હૈ. ખુજલી તથા અન્ય ત્વચા કી બિમારિયોં મેં પ્યાજ ખાના અત્યંત લાભદાયક સિદ્ધ હુઆ હૈ. ઇસકે અતિરિક્ત પ્યાજ એક ઉચ્ચ કોટિ કા વાજીકરણ તથા રક્તશોધક પદાર્થ માના ગયા હૈ. જલચિકિત્સા મેં ભી કચ્ચા ખાને સે અત્યંત લાભ હોતે દેખા ગયા હૈ.

ઇન સબ ગુણોં કે અતિરિક્ત અભી હાલ મેં હી ડૉક્ટર લાખોવ્સ્કી ને–જો કઇ વર્ષ સે પીઠ ફોડોં તથા અન્ય 'કૅન્સર'–નામધારી કઠિન ફોડોં કે ઇલાજ કે વિષય મેં પરીક્ષણ તથા ખોજ કર રહે હૈં—પ્યાજ કા એક સર્વોત્તમ ગુણ ઔર ઢૂંઢ નિકાલા હૈ. વે કહતે હૈં, પ્યાજ ઈન ઘાતક ફોડોં કે લિયે સર્વશ્રેષ્ઠ રામબાણ હૈ. ઇસમેં કુછ ઐસી શક્તિશાલિની 'રેડિયો–એક્ટિવ' કિરણેં ઉન્હોંને ઢૂંઢ નિકાલી હૈં, જિનસે શરીર કે પ્રાયઃ સભી કીટાણુ નષ્ટ હો જાતે હૈં. કેવલ કચ્ચે પ્યાજ મેં હી યહ ગુણ પાયા જાતા હૈ.

ડૉક્ટર લાખોવ્સ્કી ને કચ્ચે પ્યાજ કી ઇન શક્તિશાલિની કિરણોં કો એકત્રિત કર કે 'કૅન્સર' કી મહૌષધિ કા આવિષ્કાર કિયા હૈ. દુનિયા કે પ્રાયઃ સભી હિસ્સોં સે ઉન્હોંને સંખ્યાએં તથા ગણનાએં એકત્રિત કી હૈં. ઉન્હેં પતા ચલા હૈ કિ ઉન જાતિયોં મેં, જિનકે ભોજન મેં કચ્ચા પ્યાજ પ્રતિદિન ખાયા જાતા હૈ, 'કૅન્સર' કા કભી નામ તક નહીં સુના ગયા. રૂસ ઔર પોલૈંડ મેં યહુદી સાધુઓં કી કઇ ઐસી જાતિયાં ઉન્હેં મિલી હૈં, જો કેવલ રોટી, કચ્ચા પ્યાજ ઔર પાની ખા–પી કર હી રહતી હૈં. ઈન જાતિયોં મેં આજ તક કભી કિસીકો 'કૅન્સર' નહીં નિકલા. ઇસી પ્રકાર સર્બિયા,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બલગેરિયા તથા કોહકાફનિવાસી ભી ઇસ બિમારી સે બિલકુલ બચે હુએ હૈં, ક્યોંકિ વે પ્રતિદિન કચ્ચા પ્યાજ ખાતે હૈં.

ઇન ઉપર્યુક્ત બાતોં સે પ્યાજ કી અનુપમ મહિમા સિદ્ધ હો જાતી હૈ. ઇસ પર ભી જિન પાઠકોં કો પ્યાજ કે ગુણોં મેં સંદેહ હો, ઉન્હેં સંસ્કૃત કા પલાંડુમહાકાવ્ય દેખના ચાહિયે.

(કાર્તિક-તુ. સં. ૩૦૮ના "સુધા"માંથી)

૧૪૧-गोपालन

("માધુરી"ના એક અંકમાંથી)

ઉપરોક્ત નામક ગ્રંથ કે પ્રકાશક ભગવાનદાસ વર્મા, ભગવાન સ્ટ્રીટ, લાહૌર છાવની. પૃષ્ઠ ૩૫૦, મૂલ્ય ૧।। ચિત્ર સંખ્યા ૩૦ હૈ.

યહ પુસ્તક તૃતીય બાર છપી હૈ. ઇસમેં પાંચ ખંડ હૈં. ઇસમેં નિમ્નલિખિત બાતોં કા ઉલ્લેખ હૈઃ—દૂધ, મલાઇ, મક્ખન, ઘી આદિ-આદિ કી બનાવટ મેં રાસાયનિક પદાર્થોં કા મેલ, ઉનકી જાંચપડતાલ કી રીતિયાં, ગાયભૈંસોં કી બાબત જાનને યોગ્ય બાતેં, દૂધ કે પશુઓં કો અધિક દુધારુ બનાને કી સહજ રીતિ, ભલે-બુરે પશુઓં કી જાંચ કિસ પ્રકાર કી જાતી હૈ, અચ્છા દૂધ દેનેવાલે પશુ કહાં મિલતે હૈં, ગોચારણ ભૂમિ કો કિસ પ્રકાર ઉપયોગી બનાયા જા સકતા હૈ; ચારા, દાના, પાની આદિ પશૂપયોગી પદાર્થોં મેં રાસાયનિક પદાર્થોં કા નિર્ણય, ઔર ઉનકા દૂધ પર પ્રભાવ, છોટે બાલકોં કો કિસ પ્રકાર કા દૂધ દેના ચાહિયે, માતા ઔર ગોમાતા કે દૂધ મેં ભેદ, પશુઓં કી રોગાવસ્થા મેં ચિકિત્સા ઔર સુગમ તથા સુલભ કૌન-કૌન ઔષધિયાં ગોશાલા મેં રખની ચાહિયે, વેદોં મેં ગોમહિમા તથા વેદાનુસાર પશુશાલા બનાને કી રીતિવિધાન, દૂધ ઔર ઉસકા વ્યાપાર, ડેરીફાર્મ કિસ પ્રકાર સફલતાપૂર્વક ચલ સકતે હૈં, ધાર્મિક ગોશાલાઓં સે યથોચિત લાભ ઉઠાને કી વિધિ, સરકારી ડેરિયાં કહાં-કહાં પર હૈં, સંસાર કી સભ્યતા કેવલ ગો ઔર ગો કે દૂધ પર હી નિર્ભર હૈ, તથા ઇસી પ્રકાર અન્ય બહુત સી અત્યંત ઉપયોગી ઔર અનૂઠી બાતેં હૈં. પુસ્તક એક ૪૦ વર્ષ કે અનુભવી લેખક દ્વારા વિસ્તારપૂર્વક લિખી ગઈ હૈ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१४२-सार्प-विज्ञानीय

("માધુરી"ના એક અંકમાંથી)

ઉપરોક્ત નામ કા ગ્રંથ કે લેખક, પં૦ કૃપાશંકરજી વૈદ્ય, હનૂમાન્ ટોલા ખુર્જા (બુલંદશહર); ભૂમિકા-લેખક, વૈદ્યરાજ પં૦ પ્રેમનિધિ શર્મા આયુર્વેદાચાર્ય, સુદર્શન-ઔષધાલય, બુલંદશહર; ઉક્ત સજ્જન સે પ્રાપ્ય; પૃષ્ઠસંખ્યા ૧૭૫; મૂલ્ય ૧।)

પુસ્તક કા વિષય ઉપાદેય હૈ. સર્પ કે સંબંધ મેં જિતની જ્ઞાતવ્ય બાતેં હૈં, પ્રાયઃ ઉન સભીકા ઇસમેં ઉલ્લેખ હૈ. યહ પુસ્તક વૈદ્ય-ડાકટર-હકીમ સે લે કર સાધારણ જનતા તક કે કામ કી હૈ; ક્યોંકિ ઇસમેં સર્પોં કી જાતિયાં, ઉનકી પરીક્ષા તથા ઉનકે વિષ દૂર કરને કે અનેક ૧૦૦ સે ઉપર સુલભ નુસ્ખે વિદ્યમાન હૈં. ઇસમેં પ્રાયઃ ઉન સભી શંકાઓં વ પ્રચલિત પ્રવાદોં પર વેદ-શાસ્ત્રાદિ કે આધાર પર યથેષ્ટ પ્રકાશ ડાલા ગયા હૈ, જો સર્પ, સર્પ-વિષ ઔર ઉસકી ચિકિત્સા કે સંબંધ મેં ઉઠ સકતે હૈં. યહ પુસ્તક હિંદી મેં લિખી ગઇ હૈ ઔર સાધારણ યોગ્યતા કા પાઠક ભી ઇસકો સમઝ સકતા હૈ. પુસ્તક કા નામસંસ્કરણ ચિંતનીય હૈ. ટાઇટિલ પેજ પર "પ્રથમ ભાગ" આદિ શબ્દ સાધારણ પાઠક કે મન મેં યદ્યપિ પુસ્તક કી અપૂર્ણતા કા ભ્રમ ઉત્પન્ન કર સકતે હૈં, કિંતુ પુસ્તક સર્વાંગપૂર્ણ હૈ.

ઇસ પુસ્તક કો લિખ કર લેખક ને જનતા કા બહુત ઉપકાર કિયા હૈ. ક્યોંકિ પ્રાયઃ લાખોં મનુષ્ય પ્રતિવર્ષ સર્પ કે શિકાર બન જાતે હૈં. હમકો યહ બાત કહને મેં બડી પ્રસન્નંતા હૈ કિ યહ પુસ્તક હિંદી-સાહિત્ય કે પાઠકોં કી ભી કુછ સેવા અવશ્ય કર સકેગી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१४३–कॉलेरा अथवा कोगळियुं अने तेना उपाय

(१)

(લેખકઃ—વૈદ્ય જટાશંકર જેશંકર દવે–ધ્રાંગધ્રા.)

કૉલેરા—વિષૂચિકા અથવા કોગળિયું એ મહાભયંકર દરદ છે. તેનાથી કોઈ પણ દેશ તેમજ કોઈ પણ જાતના લોકો ભાગ્યેજ અજાણ્યા હશે. જ્યારે તે બહુ જોરમાં ઉપડે છે ત્યારે છથી બાર કલાકમાં દરદી ગુજરી જાય છે અને તે ચેપી ગણાય છે. તેથી લોકો આવા દરદી પાસે તથા જે ગામમાં આ વ્યાધિ ચાલતો હોય ત્યાં જતાં ડરે છે.

પૂર્વરૂપ—જે માણસને આ વ્યાધિ લાગુ પડવાનો હોય તેને આગળથી એક બે દિવસથી પેટમાં જરા ગરબડ જેવું જણાય છે અને દસ્તમાં ફેર પડી જઇ શરીરમાં સુસ્તી જણાય છે અને પેટ-માં દુખાવો રહે છે. માટે જો તેની આગળથી દરકાર રાખી હોય તો તે વ્યાધિ કેટલેક અંશે અટકાવી શકાય છે.

ચિહ્ન—શરૂઆતમાં અજીર્ણ જેવું લાગે છે અને થોડા ઘણા મળસહિત એક બે ઝાડા થાય છે તથા એકાદ ઉલટી થાય છે. તેથી દરદી બે ત્રણ ઝાડા તથા ઉલટી સુધી તે અજીર્ણની અસરથી હશે એમ ધારી ગફલતમાં રહે છે, એટલામાં તો કૉલેરા તેના અનેક ઉપદ્રવો સહિત દરદીને ઘેરી લે છે. થોડા ઘણા મળસહિત એક બે ઝાડા આવ્યા બાદ છેક ચોખાના ધોવાણ જેવા પુષ્કળ ઝાડા થાય છે તથા ઉલટી પણ છેક પાણી જેવી થાય છે. આવા ઝાડા તથા ઉલટી એ કૉલેરાની ખાસ નિશાની છે. થોડાક ઝાડા તથા ઉલટી થયા પછી શરીરમાંથી બેહદ પસીનો નીકળે છે. થોડો ઘણો પરસેવો નીકળ્યા બાદ હાથ, પગ, નાક, કપાળ વગેરે ભાગો ઠંડા પડી જઇ આખરે આખું શરીર ઠંડુગાર થઇ જાય છે. બે ચાર ઝાડા થયા કે તરતજ ગોટલા ચઢવા માંડે છે, જેથી દરદીને અસહ્ય વેદના વેઠવી પડે છે. જેમ દરદ વધતું જાય છે, તેમ તેમ આંખો ઉંડી ઉતરતી જાય છે, તથા નાડી હળવે હળવે મંદ અને બારીક થતી જાય છે. જે આખરે એટલી તો સૂક્ષ્મ થાય છે કે હાથ પણ લાગતી નથી. આ વ્યાધિમાં દરદીને અતિશય તૃષા લાગે છે, જે કોઇ પણ ઉપાયે છીપતી નથી. થોડો ઘણો પરસેવો નીકળ્યા બાદ દરદીના મોઢાનો તથા નખનો રંગ શ્યામ થઈ જાય છે. ધીમે ધીમે દરદીનો શ્વાસ ઠંડો પડી જાય છે, અને અવાજ પણ ઘણોજ ધીમો પડી જાય છે. આખરે ઉપલી પીડામાંથી દરદીને જરા પણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરામ મળ્યો ન હોય ત્યાં દરદીનો પેશાબ બંધ થઇ જાય છે અને ઝાડોઉલટી બંધ થઇ ઘણાખરાનું પેટ પણ ચઢી આવે છે. કોઇને સખત તાવ આવે છે, કોઇને આંચકી જેવું થઇ આવે છે, કોઇને સન્નિપાત થઇ આવે છે, અને આખરે દરદીનું શરીર ક્ષીણ થઇ જોતજોતામાં દરદીને હેડકી તથા શ્વાસ થઇ આવે છે અને એક બે ડચકાં ભરી દરદી પ્રાણત્યાગ કરે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીને કૉલેરા થયો હોય તો ઘણું કરી ગર્ભપાત થાય છે અને ઘણી વાર સ્ત્રી પણ જોખમમાં આવી પડે છે. આ દરદ જેમ લંબાય છે, તેમ બચવાની આશા વધારે રહે છે. ઘણું કરી દરદી ચાર પાંચ દિવસ-માં સાજો થાય છે. કોઇ કોઈ વાર દરદીને ચાર પાંચ દિવસે પણ એકદમ પેશાબ બંધ થઇ જઇ બીજાં ચિહ્નો વર્તાય છે ને દરદી જોખમમાં આવી પડે છે. આ વ્યાધિની અસર શરીરના દરેક અવયવો ઉપર થાય છે, અને તેમાંથી એકાદ અંગને કાયમને માટે ઘણી વાર નકામું બનાવી દે છે.

વળતરનાં ચિહ્નો—કૉલેરાના દરદીને જો સારૂં થવાનું હોય તો ઝાડો-ઉલટી હળવે હળવે કમી થતી જાય છે. અને ઝાડાનો રંગ બદલાઇ પીળો થતો જાય છે. શરીરમાં શરદી થઇ હોય તે મટી ગરમી આવવા માંડે છે ને હલકો તાવ આવે છે, જે થોડા વખતમાં પાછો ઉતરી જાય છે. નાડી મંદ અને બારીક થઇ હોય તે મોટી અને સતેજ થાય છે. બંધ થએલ પીશાબ પાછો શરૂ થાય છે અને દરદીનું શરીર પુનઃ જાગ્રત થઇ વળતર ભાવ જણાય છે.

કારણ—કૉલેરાનાં કારણ વિષે હજુ એકમત થયો નથી તોપણ એટલું તો સિદ્ધ છે કે એક જાતનું જંતુરૂપી વિષ પાણી અગર બીજી વપરાશની ચીજ મારફત મનુષ્યના શરીરમાં પ્રવેશ કરી કૉલેરા ઉત્પન્ન કરે છે. કૉલેરાના ઝાડા તથા ઉલટીમાં પડેલા પદાર્થમાંથી એ વિષ મનુષ્યના શરીરમાં પ્રવેશ કરી રોગ પેદા કરે છે. ગીચ વસ્તીમાં રહેવાથી, બગડેલું પાણી પીવાથી, ટાઢો તથા બગડેલો ખોરાક ખાવાથી અને સડેલાં ફળ, મેવો, માંસ-માછલી, ભાજી, તરકારી ઇત્યાદિ બગડેલી ચીજોનો ખોરાક પણ ખાધાથી એ વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. ખાળ તથા ગટરનું પાણી પીવાના પાણી સાથે મળવાથી પણ એ વ્યાધિ ફેલાય છે.

આ વ્યાધિ કેટલેક દરજ્જે ચેપી છે એ વાત તો નિઃસંદેહ છે તોપણ તેના ચેપીપણામાં કાંઇ નિયમ હોય તેવું લાગે છે. કેમકે તે બધાને લાગુ નહિ પડતાં અમુકનેજ લાગે છે તેથી એવું લાગે છે કે, અમુક જાતના સંજોગો થવાથી અમુક જાતના માણસો પર તે વ્યાધિની ઝાઝી અસર થાય છે ને બીજા પર થોડી થાય છે; પણ કેવા સંજોગોથી કેવી જાતના આહારવિહારવાળા માણસોને તે લાગુ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પડે છે તે બરાબર સમજાતું નથી તેથી આપણે તેને દૈવકૃત માનીએ છીએ અથવા બીજા વહેમમાં દોરવાઇએ છીએ.

તેના ચેપીપણાની એક બીજી ખાસિયત એ છે કે, જે ગામમાં આ વ્યાધિ ચાલતો હોય તે ગામમાં કોઇ સારે સ્થળેથી નવો માણસ આવે તેના પર તેની અસર તરત થાય છે.

જ્યારે આ વ્યાધિ નવો શરૂ થાય છે ત્યારે થોડો વખત તેનો ચેપ ઘણો ઝેરી હોય છે અને તેથી ઘણા માણસોને નડે છે; અને જેમ જેમ લાંબો વખત ટકે તેમ તેમ તેનો ચેપ નબળો થતો જાય છે અને થોડા માણસો મરે છે. તે વખતે તે કસળિયુ કહેવાય છે. આવા વખતમાં ઘણા માણસોને દવા લાગુ પડી તેઓ બચે છે.

ઔષધોપચાર વિષે જુદા જુદા મત—કૉલેરાને માટે હજુ સુધી કોઇ પણ ચોક્કસ દવા બહાર પડી નથી, તેમ અમુક જાતની દવા લાગુ પડશે તે પણ નક્કી થયું નથી. કેટલાક બંધેજની દવા આપે છે, ને કેટલાક બંધેજની ખાસ ના પાડે છે; પણ ઉલટું એરંડીઆ તેલ જેવી રેચક દવા આપવાની ભલામણ કરે છે. પણ જ્યાં કુદરતી રીતે સખત ઝાડા થતા હોય ત્યાં સાધારણ રેચક દવા કે જે સારી સ્થિતિમાં ઘણી વાર અસર કરતી નથી તે આ વખતે અસર કરે એમ સમજાતું નથી. તો પણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે, કોઇ પણ જાતની સખત બંધેજની દવા આપવી નહિ. સર્વાનુમતે કૉલેરાને માટે સહેજ ગ્રાહી, વાયુહર, ઉષ્ણ અને કૃમિઘ્ન દવાઓ અસરકારક ગણાય છે.

સાવચેતી—આ વ્યાધિમાં અફીણ જેવી દવા આપતાં બહુ વિચાર કરવો. તેનાથી ઘણી વાર નુકસાન થાય છે. જો વાપરવી યોગ્ય લાગે તો શરૂઆતમાંજ વાપરવી. બનતાં સુધી તે વાપરવીજ નહિ. સાધારણ વ્યાધિની પેઠે કૉલેરામાં બે અગર ત્રણ વખત દવા અપાતી નથી; પણ આ વ્યાધિ તો ઘણો ભયંકર અને ક્ષણિક હોવાથી દવા ઘણે થોડે થોડે અંતરે આપવી. શરૂઆતમાં પા પા અગર અરધા કલાકે આપવી અને પછી વ્યાધિના જોર પ્રમાણે અંતરમાં વધારો ઘટાડો કરવો.

જ્યાં જ્યાં દવાની માત્રા લખી છે, ત્યાં ત્યાં તે મોટા માણસને માટે છે. માટે જ્યારે બાળકને આપવી હોય ત્યારે વિચારીને ઉંમરના પ્રમાણમાં આપવી.

કૉલેરાની ઋતુમાં દરેક મનુષ્યે પાળવાના નિયમો

આવી ઋતુમાં અજીર્ણ થાય તેવો ટાઢો ખોરાક લેવો નહિ. પણ ખોરાક હલકો, ઉનો અને પ્રકૃતિને માફક હોય તેવો વખતસર લેવો, તથા રોજના ખોરાકમાં એકદમ ફેરફાર કરવો નહિ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દૂધ તથા પીવાના પાણીમાં બરોબર કાળજી રાખવી. પાણી બને તો હમેશાં ઉકાળીને ઠંડુ થયા પછી વાપરવું. અગર સારી પેઠે ગળીને તો અવશ્ય રાખવું. કારણકે પાણી મારફત કૉલેરાનું ઝેર ઘણી વાર શરીરમાં દાખલ થાય છે.

દૂધ પણ ગરમ કરી ગળીને વાપરવું. દૂધ જંતુઓને બહુ આકર્ષણ કરે છે, ને ઘણી વાર તે રોગોનું કારણ થઇ પડે છે. માટે ગરમ કરવાથી જંતુ વગેરેનો નાશ થઇ જાય છે. ભરવાડ વગેરે દૂધ વેચનાર લોકોમાં જ્યારે આ રોગ ચાલતો હોય ત્યારે તેમનું દૂધ વાપરવું નહિ. કારણ કે તેઓનાં દૂધનાં વાસણ જોઇએ તેવાં સ્વચ્છ હોતાં નથી. તેથી તે મારફત ઘણી વાર રોગ ફેલાય છે.

સડેલાં ફળ, મેવો, માંસ તથા બગડેલી ખોરાકની ચીજ ઉપયોગમાં લેવી નહિ. ભીનાશવાળી જગ્યામાં અગર વરસાદ અને ઠંડીમાં તેમજ ઘણી ગરમીમાં ફરવું નહિ, શરીરમાં દરેક જાતની સ્વચ્છતા રાખવી. ઉજાગરો કરવો નહિ, તેમજ મનની અથવા તનની બહુ મહેનત કરવી નહિ.

જે ઠેકાણે આપણે રહેતા હોઈએ ત્યાં જો આ વ્યાધિ ચાલતો હોય તો બની શકે તો બીજે સારે ઠેકાણે જવું, તથા જ્યાં આ વ્યાધિ ચાલતો હોય ત્યાં ખાસ કારણ સિવાય જવું નહિ. કારણકે આ રોગની અસર નવા આવનાર માણસ પર વધારે થાય છે.

રોગની ધાસ્તી મનમાં રાખવી નહિ; કારણકે બીકથી પણ નુકસાન થવા સંભવ છે.

કૉલેરાના દરદી પાસે જરૂર સિવાય જવું નહિ ને જવું પડે તો જરા છેટે બેસવું; તેથી દરદી તથા આવનાર એ બન્નેના હકમાં ફાયદો છે.

કૉલેરાના વખતમાં વગર કારણે એકાદ વધારે ઝાડો થાય કે તરતજ તેનો ઉપાય કરવો. આવી ઋતુમાં બહુ જરૂર સિવાય આકરો જુલાબ લેવો નહિ.

સારવાર કરનાર માણસે રાખવી જોઇતી કાળજી

એ રોગ થયેલા આદમી પાસે બીજા સારા માણસોને બહુ જવા દેવા નહિ. માત્ર તેની બરદાસ માટે જોઇતાં માણસો તેની પાસે રાખવાં. બીજાંઓએ બહાર દવા વગેરેના બીજા કામમાં રોકાવું.

દરદીની બરદાસ કરનાર માણસે તથા તેના ઝાડા ઉલટી ઉપાડનાર માણસે પોતાના હાથ સારી પેઠે જંતુનાશક દવાવાળા પાણીથી અગર સ્વચ્છ પાણીથી તરત સાફ કરી નાખવા.

દરદીનાં ખાવાપીવાનાં વાસણ અલગ રાખવાં. દરદીનો ઝાડો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તથા ઉલટી કોઇ વાસણમાં ઝીલવાં અને તે વાસણમાં માટી, રાખ અથવા દુર્ગંધનાશક પદાર્થો નાખીને તે કોઇ અલગ ઠેકાણે રાખવાં. ચાલતાં સુધી તો તેને કોરી જમીનમાં દાટી દેવાં. નદી, કૂવા કે તળાવના પાણીમાં તેનો બિલકુલ પ્રવેશ થવા દેવો નહિ. મૂર્ખ લોકો દરદીનો ઝાડો તથા ઉલટી પોતાના ફળીઆ, શેરી અથવા સંડાસમાં ફેંકી દે છે, તેથી તે સૂકાઇ ગયા પછી તે જંતુઓ હવામાં દાખલ થઇ પવન, પાણી તથા ખોરાકની ચીજો મારફત પ્રવેશ કરી ભયંકર ઉપદ્રવ ચલાવે છે.

દરદીના ઓરડાની કોઇ પણ ચીજ સાફ કર્યા વગર બહાર વાપરવી નહિ. દરદીનાં કપડાં વગેરે બાળી નાખવાં અગર દુર્ગંધી-નાશક દવા વડે ખૂબ ધોઇ સાફ રાખવાં. દરદીના ઓરડામાં લોબાન, ગંધક વગેરે બાળી તે ઓરડો સાફ કરવો. દરદીના ઝાડા–ઉલટી ઉપર કાર્બોલીક પાઉડર જેવી જંતુનાશક દવા નાખવી જેથી માખી-ઓ વગેરે તેના ઉપર બેસી દુર્ગંધી ફેલાવી શકે નહિ.

જે ઠેકાણે ઝાડો–ઉલટી થયાં હોય તે જગ્યાએ ઘણોખરો ભાગ થોડો થોડો ખોદી નાખવો અને તે માટીનો યોગ્ય નીકાશ કરવો. પછી ત્યાં દુર્ગંધીનાશક દવાનું પાણી નાખી તે ભાગ સાફ કરી સારી પેઠે બીજી માટી નાખી ભોંયતળીઉં સાફ રાખવું.

થોડા દિવસ સુધી જે ઓરડામાં દરદી રહેલ હોય તે ઉપયોગ-માં લેવો નહિ, પણ તેમાં થોડા દિવસ સુધી પુષ્કળ હવા તથા તડકો આવવા દેવાં.

દરદ મટાડવા કરતાં દરદ ન થાય એ વધારે સારૂં. માટે જો આવી ઋતુમાં સાવચેત રહી એ ઉત્પન્ન ન થાય એવા ઉપાય લેવાય તો વધારે સારૂં છે. તે માટે ઉપર કહેલા નિયમ પ્રમાણે બરોબર ચાલવું તથા નીચેની કોઇ પણ દવા અટકાવ તરીકે સવારસાંજ લેવી.

લસુનવટી માત્રા બે ગોળી, ગંધકવટી માત્રા બે ગોળી શંખ-વટી એક ગોળી તથા હીંગ્વાષ્ટક ચૂર્ણ પા તોલો.

વ્યાધિ લાગુ થયા પછી શરૂઆતમાં કપૂરના અર્કનાં પાંચથી દશ ટીપાં દર પા પા અગર અર્ધા કલાકે થોડી સાકર કે પતાસાની કટકી સાથે આપવાં, ને વ્યાધિ બહુ જોરમાં હોય તો એથી પણ થોડે અંતરે આપવાં. પાંચ છ વાર આપવાથી ફાયદો થશે.

અથવા તો કર્પૂરાદિ ગોળીઓ આપવી. તે ગોળીઓ ઘણી ફાયદા-કારક છે. માત્રા બે ગોળી દર અર્ધા કલાકે આપવી. ઉપલી ગોળીઓ હાજર ન હોય તો નીચે લખેલ ગોળીઓ બનાવી વાપરવી:—કપૂર, હીંગ, લસણ, તીખાં એ સર્વ દવા સમભાગે લઇ વાલ વાલની ગોળીઓ કરવી. માત્રા બે ગોળી દર પા અગર અર્ધા કલાકે આપવી. અથવા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નીચે લખેલ દવામાંથી હરકોઇ દવા થોડે થોડે અંતરે આપ્યા કરવી.

લસુનવટી બેથી ચાર ગોળી, ગંધકવટી બેથી ચાર ગોળી, શંખવટી બે ગોળી, લવણભાસ્કર પા તોલો, સામુદ્રાદિ ચૂર્ણ પા તોલો, હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ પા તોલો, વિડંગાદિ ચૂર્ણ પા તોલો.

ક્રવ્યાદ અને લઘુ ક્રવ્યાદ રસ એ બે દવાઓ કૉલેરા પર બહુ વખણાય છે; તેથી ઝાડો તથા ઉલટી અથવા આફરો અને ચઢેલું પેટ ઉતરે છે. માત્રા એકથી બે વાલ, છાશ સાથે.

ગોટલા તથા શરદી માટે લસણ, ડુંગળી કે આદુનો રસ થોડો થોડો પાવાથી તથા શરીરે ચોપડવાથી સારો ફાયદો થાય છે. જ્યારે શરીર ઠંડુ પડવા માંડે ત્યારે તેને ગરમ કપડાથી ઢાંકી રાખવું. ઉના પાણીની ભરેલી બાટલીથી, અથવા ગરમ ઇંટ તથા નળિયાથી શેક કરવો. શેક કરવાથી શરીર ગરમ થાય છે તથા શરદી મટે છે, માટે શેક કરતાં બીવું નહિ.

કાયફળ તથા સુંઠનું બારીક ચૂર્ણ ઘસવાથી શરીરમાં ગરમાવો આવે છે. અજમો ચોળવાથી ફાયદો થાય છે. તજના તેલથી કૉલેરાની ગોટલી મટે છે. માલકાંકણીનું તેલ અગર તેનો ભૂકો ચોળવાથી ચઢેલી ગોટલી ઉતરે છે. ગોટલીને પોચે પોચે હાથે દબાવવાથી તથા ઘસવાથી ગોટલી મોળી પડે છે. સિંધવ તથા પાનની જડ તેલમાં કકડાવીને તે તેલ ચોળવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

બહુ ઉલટી થતી હોય તો છાતી પર પ્લાસ્ટર મારવું તથા હાથે પગે રાઇનો ખરડ કરવાથી શરદી મટે છે.

તૃષા—કૉલેરાના દરદીને તૃષા બહુ લાગે છે. માટે દરદીની માગણી પ્રમાણે બહુ પાણી આપવું નહિ. પણ ઉકાળીને ઠંડુ કરેલ પાણી થોડું થોડું આપવું અગર ધાણા તથા વાળાનું ઉકાળેલ પાણી આપવું; અગર લવીંગ, જાયફળ તથા મોથનું ઉકાળેલ પાણી આપવું. અગર વાવડીંગનું ઉકાળેલ ઠંડુ પાણી આપવું, સોડાવૉટર તથા થોડો બરફ આપવો. થોડી છાશ જરા મીઠું તથા જીરૂં નાખી આપવી. મતલબ કે, દરદીને બહુ પાણી આપવું નહિ પણ થોડું થોડું પાણી આપવું.

પેટનું ચઢવું—આખરે ઘણીખરી વાર ઝાડો ઉલટી બંધ થઇ દરદીનું પેટ પણ ચઢી આવે છે અને તેથી દરદી ઘણોજ મુંઝાય છે. આ વખતે જો દરદીને ઝાડો તથા ઉલટી થાય તો જરા ઠીક લાગે છે. માટે આ વ્યાધિમાં એકદમ ઝાડોઉલટી બંધ થાય તેવી દવા આપવી નહિ. જ્યારે પેટ ચડયું હોય ત્યારે લવણભાસ્કર ચૂર્ણ અગર સામુદ્રાદિ ચૂર્ણ અગર ક્રવ્યાદ રસ આપવો, તેથી ફાયદો થશે અગર યોગ્ય લાગે તો વૈદ્યની સલાહ લઇ આદુના રસની સાથે એરંડીઉં તેલ આપવું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પીશાબનું બંધ થવું—આખરે દરદીનો પીશાબ બંધ થઈ જાય છે. આથી દરદીને અસહ્ય વેદના વેઠવી પડે છે. પીશાબને માટે પાણીમાં કેસુડાં ખાખરાનાં ફુલ બાફી પેડુ ઉપર બાંધવાં; તથા તેના ઉકાળામાં વાલ દોઢ વાલ સુરોખાર નાખી પાવો. ગરમ પાણીની પેડુ પર ધાર કરવી તથા બેસી શકે તો ગરમ પાણીમાં દરદીને બેસાડવો અગર સ્પીરીટ ઑફ નાઈટ્રીક ઈથરનાં દશ દશ ટીપાં થોડે થોડે અંતરે બે ત્રણ વખત આપવાં. આટલું છતાં પણ જો પીશાબ ન ઉતરે તો દાક્તર કે વૈદની સલાહ લેવી. કારણ કે આ દરદમાં મૂત્ર-પિંડનો વરમ થઈ આવી પીશાબ થતો નથી.

સારાંશ—કૉલેરામાં જુદે જુદે વખતે વિરુદ્ધ પ્રકારનાં ચિહ્ન થાય છે. પ્રથમ ઝાડો તથા ઉલટી હોય છે ત્યારે તે હળવે હળવે બંધ થાય તેવી દવા આપવાની જરૂર પડે છે. પાછળથી જ્યારે પેટ ચડી આવે છે ત્યારે જરા ખુલાસો રહે તેવી તથા જરા વાયુની છૂટ રહે તેવી દવા આપવાની જરૂર પડે છે. જ્યારે શરીર ઠંડુ પડે છે ત્યારે ઉષ્ણુ ઉપચાર કરવાની જરૂર પડે છે. અને જ્યારે શરીર-માં ગરમી આવે છે તથા જયારે પીશાબ બંધ થઇ જાય છે ત્યારે બહુ ગરમ દવા આપી શકાતી નથી. માટે દરેક રોગીને અને દરેક વખતે એકજ દવા અસર કરતી નથી. માટે જેવાં ચિહ્ન હોય તે પ્રમાણે દવા આપવી.

દરદ જરા મટયા પછી ખોરાક વગેરેની બહુ સાવચેતી રાખ-વી. કારણકે કેટલીક વાર ખોરાક વગેરેની ભૂલથી દરદનું જોર ફરી થઇ આવે છે ને દરદી જોખમમાં આવી પડે છે. માટે દરદીને બહુજ હલકો ને પ્રવાહી ખોરાક જેવો કે રાબ, કાંજી, વગેરે થોડો થોડો આપવો.

(ઑકટોબર-૧૯૩૦ ના "વૈદ્યકલ્પતરુ"માંથી)

---

(૨)

કૉલેરા થાય તે પછી લેવાના ઉપાય

(લેખકઃ-સ્વામી શ્રી. શિવાનંદ તથા પરમાનંદ)

નીચે બતાવેલા ઉપાયો ઘણી વખત અજમાવેલા છે. ખરચ વગરની દવા જાણી નિરૂપયોગી ગણી દુર્લક્ષ રાખશો નહિ. નીચે છેવટમાં લખેલી દવાની ગોળીઓ દરેક ઝાડા અને ઉલટી પછી પાણી સાથે દરદીને આપ્યે જવી.

(૧) શરૂઆતમાં એકદમ ઝાડા અને ઉલટી બંધ કરવાં નહિ. કૉલેરાનું ઝેર નીકળી જવા દેવું.

(૨) ઝાડા અને ઉલટી થયા પછી દરદીને પાણીની તરસ વિશેષ લાગે છે; માટે પાંચશેર પાણીમાં એલચીનાં ફોતરાં તોલો એક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નાખી ઉકાળવાં. પાણી બળીને એક શેર રહે ત્યારે ઉતારી સ્વચ્છ લૂગડાથી ગાળી ટાઢું કરી દરદીને વારંવાર આપવું.

(૩) દરદીને ખોરાક બિલકુલ આપવો નહિ. બાર કલાક થયા પછી થોડી થોડી છાશ આપવી.

(૪) દરદીનાં મળ અને ઉલટીનો તરત નાશ કરવો.

(૫) દરદીનાં લૂગડાં, પથારી વગેરે સ્વચ્છ રાખવાં, પણ મહેરબાની કરી તેવાં કપડાં તળાવમાં કે પાણી પીવાના કૂવાના કાંઠે ધોવાં નહિ. કારણ કે પાણીદ્વારા કૉલેરાનાં જંતુ બહુ વધી જઇ કૉલેરા ફેલાવે છે.

(૬) દરદીની પાસે ઘણાં માણસોએ ટોળે બેસવું નહિ અને વધારે સંસર્ગમાં આવવું નહિ. કારણ કે આ રોગ ચેપી હોવાથી એકથી બીજાને થવા સંભવ છે. દરદીની સારવાર માટે એક બે જણ બસ છે. સારવાર કરનારાઓએ ખાલી પેટે દરદી પાસે રહેવું નહિ. હોજરીમાં જ્યારે કંઇ ખાવાનો પદાર્થ હોય છે ત્યારેજ પાચનરસ ઉત્પન્ન થાય છે. હોજરીના પાચનરસમાં ખટાશને લીધે કૉલેરાનાં જંતુઓ જીવતાં નથી; આંતરડામાં ગયા પછી જલદી વૃદ્ધિ પામે છે.

(૭) ઉલટી અને દસ્ત થવાથી લોહીમાંથી પાણી નીકળી જઇ લોહી ઘટ્ટ થઇ જાય છે, તેથી તે લોહી શરીરમાં ફરી શકતું નથી. તેને લીધે દરદી ટાઢો થઇ મરણ પામે છે. નીચે જણાવેલી ગોળીઓ લોહીને ઘટ્ટ થવા દેતી નથી.

(૮) દરદી જે ઓરડામાં હોય તે ઓરડાને ગરમ રાખવો.

(૯) દરદની શરૂઆત થતી વખતે ઝાડામાં પહેલાં મળ, ને પછી પિત્ત નીકળે છે. પછી ચોખાના ઓસામણ જેવા ઝાડા થાય છે. તેજ પ્રમાણે પહેલી ઉલટીમાં ખાધેલો ખોરાક, ને પછી પિત્ત નીકળે છે અને ચોખાના ઓસામણ જેવી ઉલટી થાય છે.

(૧૦) દરદીના ઓરડામાં હુરમલ, ગંધક અને કપૂર સરખા ભાગે લઇ તેનો ધૂપ કરવો. ખાસ કરી સુધરાઇએ કે સરકારે આખા ગામમાં ધૂપ કરવો જોઇએ. રસ્તામાં તથા મહોલ્લાઓમાં બરાબર સ્વચ્છતા રાખવા પૂરતી કાળજી રાખી ચાંપતા ઉપાયો લેવા જોઇએ.

દવા નીચેની જણસોની બનાવવી

આકડાનાં મૂળની છાલ સાફ કરેલી તોલા દશ, કાળાં મરી તોલા દશ, આદુ તોલા દશ, આ ત્રણે ચીજોને ચટણીની માફક ખૂબ ઝીણી લસોટી રતી રતી જેવડી ગોળીઓ વાળી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે તેનો ઉપયોગ કરવો. ("બાલજીવન"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૪૪–વાળાના અનુભવેલા ઉપાયો

(૧)

(લેખકઃ–શ્રી. જદુરામ રવિશંકર ત્રિવેદી)

૧—જ્યાં ડાંગર પાકે છે, ત્યાં ક્યારડાઓમાં આસોથી માગશર સુધી ડાંગરના છોડવા ઉભા હોય છે. તેની ઉપર લટકતો કોશેટો હોય છે. તે કોશેટાને સૂકવીને, વાટીને, ગોળમાં તેની ૭ ગોળી બનાવવી અને દરરોજ ૭ દિવસ સુધી રોજ સવારના દાતણ કરીને એક ગોળી ખાવી. એના ઉપર પરેજી પાળવી પડતી નથી. આ એક અકસીર ઉપાય છે. એક કોશેટાની ૭ ગોળીજ આ દરદ મટાડવા માટે પૂરતી છે. આ દવાથી વાળો ફરીથી થશે નહિ.

૨—બાદીઆના તોલો ૦। થોડા દહીં સાથે દિવસમાં ત્રણ વાર ત્રણ દિવસસુધી ખાય તો વાળો ગળી જઇ આરામ થાય છે.

૩—વાળાના મોઢા ઉપર ભેરવશિંગ (કૌચાંની શિંગ) ની રૂંવાટી ચીમટાવતી ઉપાડી મૂકવી; એટલે વાળો તુરત બહાર નીકળે છે.

૪—એળીઓ, હીંગ, અફીણ, કબૂતરની હગાર (ચરક), આ ચારેને સરખે વજને લઇ અરીઠાના પાણીમાં વાટી વાળા ઉપર ચોપડવી. તે પર આકડાનું પાન બાંધવાથી ૨૪ થી ૩૬ કલાકમાં વાળો નીકળી પડે છે. આ દવાથી ઘણા માણસોના વાળા મટયા છે.

૫—સરગવાના ઝાડનાં મૂળીઆં છાશમાં ઘસી જે જગોએ વાળો નીકળ્યો હોય, તે જગાએ જાડો લેપ કરવાથી વાળો બળી જશે.

૬–અમરવેલ, તે તાંતણા જેવી પીળા રંગની હોઇ થોરની વાડો ઉપર થાય છે; તે વાટીને તેની લૂગદી જે જગાએ વાળો થયો હોય તે જગ્યાએ મારવાથી એની મેળે બહાર નીકળી જાય છે. અને મટી જાય છે.

(તા. ૧૨–૯–૨૬ના "ગુજરાતી"માંથી)

(૨)

(લેખકઃ–શ્રી. કાલીદાસ રાજાભાઇ)

૧—મીણો હરમો નામે ઝેરી વનસ્પતિ થાય છે, તે એટલી બધી ઝેરી છે કે તેની નીચે કોઇ કોઇ વેળા નાનાં પક્ષીઓ મરેલાં જોવામાં આવે છે. આ વનસ્પતિનાં મૂળ કબાડી લોકો વાળા માટે ઘણી વાર વેચવા આવે છે. વાળાવાળી જગો ઉપર આ મૂળ ઘસીને કે વાટીને લગાવતાં વાળો પાંચ મિનિટમાંજ બહાર આવી પડે છે.

૨—જે જગ્યાએ વાળો નીકળ્યો હોય તે જગો પર ત્રાંબાનું પતરૂં વેહવાળું રાખી તેમાંથી વાળાને બહાર કાઢવો. તે જગો પર વીંછીનો ડંખ અપાંવવો. ત્રાંબાનું પતરૂં રાખવાનું કારણ ફક્ત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વાળાવિનાની કોઇ જગો પર વિંછી ડંખ ન મારી શકે તે છે. બની શકે ત્યાંસુધી વાળાપરજ ડંખ આવવો જોઇએ.

૩—અરીઠાં, ઝેરકોચલાં, અફીણ, ખાખરાનાં બીજ (પિત્ત-પાપડો), સાદું કપૂર અને ગુગળ વગેરેને વાટી, પીંપળાનાં પાનપર લેપ કરી લગાવતાં વાળો બહાર આવી પડે છે.

૪—ભેરવશિંગ(કૌચાં)ની રૂંવાટી પાડી વાળા ઉપર દબાવવી, જેથી વાળો બહાર આવી પડે છે.

ઉપરના ચાર ઉપચારો અમારા જાતિ અનુભવના છે.

વાળો ખરાબ પાણી પીવાથી અને તામસી ખોરાક લેવાથી કોપે છે. વાળાનું દર્દ ચોમાસાની બેસતી ઋતુમાં ઘણું ભયંકર નીવડે છે, વાળાની પીડા હજાર મૃત્યુની પીડા બરોબર છે. સંભાળીને રહેતાં અને ખાનપાનનો યોગ્ય વિચાર કરી ચાલતાં એ પીડા દૂર થાય છે.

(તા. ૨૫–૭–૧૯૨૬ના "ગુજરાતી"માંથી)

૧૪૫–મૂઢમારના દેશી ઉપાયો

(સંપાદકઃ–શ્રી. ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર)

આજકાલ ભારતવર્ષમાં લાઠીરાજનો અનુભવ પ્રજાજનોને અચાનક મળી રહ્યો છે, પોલીસ ગુન્હેગારોને પકડીને જેલમાં રાખવાને બદલે લાઠીનો માર મારી હાડકાં અને શરીરના ભાગોને કચરી નાખે છે જેથી ઘવાયલા શખ્સોને હોસ્પીટલમાં જવું પડે છે. જ્યાં જ્યાં હોસ્પીટલો છે ત્યાં દેશી અંગ્રેજી ઉપાયો વડે એવી જાતનાં દરદીઓની સારવાર થાય છે, પરંતુ ખાસ કરી નાનાં ગામો-માં અથવા હોસ્પીટલમાંથી ઠીક થયા બાદ ઘરગતુ ઉપાચારો કર-વાની જરૂર પડે છે તેવે વખતે જો દેશી દવાઓ ઘરમેળે બનાવી તે દુખતા–સૂજેલા અને ગંઠાયલા ભાગો પર કંઇ તેલ–લેપ વગેરે લગાડી શરીરને બરાબર દુરસ્ત કરવામાં આવે તો એ પડેલા મારની ખરાબ અસર ભવિષ્યમાં ન રહી જાય, એટલુંજ નહિ પણ શરીરમાં કોઈ ખાસ ખામી ન રહી જાય. એ હેતુથી અમારે ત્યાં કેટલાક અમારા મિત્રો તથા ગ્રાહકોએ આ કાર્ય માટે તાત્કાલિક તથા પાછળ તે માટે ઉપયોગી થાય તેવા ઉપાયો આ પત્રમાં પ્રગટ કરવા વિનંતિ કરેલી અને અમોને તે સંબંધી અમારા વિચારો અનુભવ સાથે પ્રગટ કરવા જણાવેલું તે ધ્યાનમાં લઇ નીચેના અનુભવી ઉપાયો જનતાના લાભ માટે જણાવીએ છીએ.

ડ્રેસીંગને માટે તેલ—હરડાં, બહેડાં, આમળાં એ દરેક ચીજ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પાંચ પાંચ તોલા, લીમડાનાં પાન તો. ૩૦, નગોડનાં પાન તોલા ૧૫ અને પાણી તોલા ૪૦૦ લઇ તેનો ક્વાથ કરવો. જ્યારે સો તોલા પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી કપડે ગાળી લેવું. પછી એ પાણીને એક મોટા તપેલામાં નાખી ધીમે તાપે સગડી પર મૂકી દેવું અને તેમાં નીચેની ચીજો નાખી તેલ પકાવવું.

તલનું તેલ તોલા ૮૦, ગુગળ તો. ૫, રાળ તો. ૫, શિલારસ તો. ૫, ગંધબેરજો તો. ૫, મીણ દેશી તોલા. ૫. આ ચીજો નાખી ધીમે ધીમે હલાવતા જવું અને પકાવતા જવું. જ્યારે પાકતું હશે અને ક્વાથનો તેમાં હજી લગી ભાગ હશે ત્યારે ફીણ બહુ આવશે. જ્યારે સંપૂર્ણ તૈયાર થએલું જણાય ત્યારે ફીણ બેસી ગયેલ હશે અને સ્વચ્છ તેલ જેવું થઈ ગયું હશે ત્યારે ઉતારી તરતજ તેને કપડાથી ગાળી લઇ એક મોટા મોંની બાટલી કે વાસણમાં લઇ લેવું અને તે વખતે ગરમ પણ હશે ત્યારે તેમાં નીચેની બે ચીજોને મેળવી રાખી દેવી.

કારબોલીક એસીડ તોલા ૨ાા અને કપૂર તો. ૫ લઇ કપૂરનો ભૂકો કરી મેળવી પછી કારબોલીક એસીડ તેમાં મેળવી હલાવી બાટલીમાં ભરી રાખો. આ તેલ નીચેનાં દરદોમાં અદ્‌ભુત અને તાત્કાલિક ફાયદો આપે છે.

માર વાગવાથી ભાગ છુંદાઇ જાય, લોહી વહેતું હોય, જખમ થઈ પડયો હોય, રસી (પરૂ) નીકળતું હોય, વ્રણ ન રૂઝાતું હોય, કોઇ પણ ભાગ ગમે તેવી રીતે બળી ગયો હોય, ચેપી ગણાતા જખમો થયા હોય તથા કોઇ હથીઆર (ચાકુ, તલવાર, ભાલો, ખીલો, છરી) વાગી લોહી નીકળવા માંડે–આ સર્વ વ્યાધિઓમાં સત્વર આ તેલનું પોતું ભરી દરદવાળી જગા પર રાખો. બહુજ થોડા વખતમાં લોહી બંધ કરશે, વ્રણ સાફ કરશે, તાજું માંસ લાવશે, સડતું અટકાવશે અને તરતજ રૂઝ લાવશે. અકસ્માત બળી જવાના કેસોમાં આ તેલ તરતજ લગાડવાનું શરૂ કરતાં તેને પાકવા કે સડવા દેતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ તે મૂકતાંજ બરફ જેવી ઠંડક આપી પીડાને પંદર મિનિટમાં શાંત કરી આપે છે. એ સિવાય ગરમીના દહાડામાં નાનાં બાળકોને માથામાં તથા શરીરના બીજા ભાગમાં જે ગરમીની ફોડકીઓ નીકળે, પાકે અને રસી વહ્યા કરે તેવા દરદમાં પણ બે ચાર દહાડા લગાડવાથી એકદમ સુકાવી આપે છે, વધતાં અટકાવે છે, ચામડી સાફ કરે છે. વળી કાનની રસી–કાન પાકવો એમાં પણ આ તેલનાં ટીપાં નાખવાથી રૂઝ આવી રસી બંધ થઇ જાય છે. આ તેલ બનાવી રાખ્યા પછી જાડું મલમ જેવું થઈ જાય છે એટલે જો પાતળા તેલની કોઇ વખતે જરૂર હોય તો તેને જરા ગરમ કરવાથી કે તડકે રાખવાથી તરત નરમ થશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ એકજ દવા (તેલ) એવી વસ્તુ છે કે તે દવાખાનામાં રાખવાથી ડ્રેસીંગના કોઇ પણ કેસમાં બીજી દવાની જરૂર રહેતી નથી. ફક્ત ચામડી પરના જખમ સાફ કરવા માટે લીમડાના પાનનો ઉકાળો પાણીમાં કરી તેના લોશન વડે જખમ સાફ રાખવાની જરૂર છે. આ એકજ પ્રયોગ હોવા પછી આયડોફોર્મ, ટીંચર આયોડીન, ઝીંક, બોરીક મલમ, કારબોલીક એસીડ, હાઇડ્રોજીરી લોશન કે બીજી કોઇ પણ વિલાયતી દવાની આ કાર્ય માટે જરૂર રહેશે નહિ. એક વાર બનાવી વાપરી જોવા વૈદ્ય ડૉકટરોને ખાસ વિનંતિ છે. આ તેલ સારામાં સારૂં એન્ટીસેપ્ટિક અને રૂઝ લાવનાર ડ્રેસીંગ માટે ઉત્તમ દેશી ઔષધ છે. અમોએ અનેક વખત બનાવી વાપરી આ સર્વ અનુભવ ખરેખર ચમત્કારિક રીતે જોયો છે.

મૂઢમાર માટે લેપ—આ લેપ નીચે લખેલી દવાઓને બારીક કૂટી કપડછાણ કરી ચાળી લઇ બાટલીમાં ભરી રાખો અને જરૂર પડે ત્યારે ધંતુરાના પાનનો રસ લઇ તે ગરમ કરી તેમાં નાખી લેપ જેવું (શીરા જેવું) કરી માર વાગ્યો હોય, હાડકું ભાગ્યું હોય વગેરે જગાપર લગાડો. એક, બે કે ત્રણ લેપમાં ગમે તેવું દરદ હશે તો શાંત પડી જશે. ઘણેભાગે એકજ લેપમાં આરામ થઇ જશે. કદાચ બહુ તો બે ત્રણ લેપ લગાડવા જોઇએ. ધંતુરાનાં પાનનો રસ ન મળે ત્યાં ગરમ પાણીમાં લેપ મેળવી લગાડવામાં પણ વાંધો નથી. લેપ ૪૮ કલાક લગી લગાડી રાખવો જોઇએ. પછી કાઢી તે ભાગને ધોઇ સાફ કરવો અને પછી બીજો લેપ જરૂર હોય તો લગાડવો.

લેપની દવાઓ—એળીઓ તોલા ૫, ફટકડી તો. ૫, હીરા-બોળ તો. ૫, ગુગળ તો. ૫, ઈશિશ (શેથકુન્નર) તો. ૫, આંબાહળદર તો. ૧૦, મેંદાલકડી તો. ૫, રેવંચીનીનો શીરો તો. ૫, સાજીખાર તો. ૫, લોદર પઠાણી તો. ૫, માયાં તો. ૫—આ બધી ચીજોને કૂટી બારીક વાટી ૫૦ નંબરના તારવાળી ચારણી વડે ચાળી રાખો. અને ઉપર બતાવેલી વિધિ પ્રમાણે વાપરો. લેપ લગાડતી વખતે તેને નરમ કરી દુખતા ભાગ પર લગાડી ઉપર રૂ મૂકી પાટો બાંધી રાખવો. આ પ્રમાણે બે ત્રણ લેપ બબ્બે દહાડે બદલાવીને લગાડવા જોઇએ. આ લેપના વપરાશથી વિલાયતથી આવતા બેલેડોના પ્લાસ્ટર કે એકસ્ટ્રેટ બેલેડોના તથા એવીજ બીજી લગાડવાની ચીજોની આ બિમારી માટે જરા પણ જરૂર રહેશે નહિ. ખાસ કરી લાઠીના મારથી જે ભાગમાં ગાંઠા, દરદ, સોજો, વેદના થઇ તે ભાગ છુંદાઇ ગયા જેવો થાય કે ભાંગવા જેવો દેખાય તે ભાગને માટે આ રામબાણ દવા છે. મૂઢમારનો લેપ—આ નામથી આ દવા હાડવૈદ્યોમાં પ્રસિદ્ધ છે. એ દવાથી સખત વેદના થતી હોય તે પણ થોડા વખત પછી બંધ પડી જાય છે અને દરદીને આરામ મળે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સૂચના:—લેપ લગાડવા બાદ બીજે દહાડે ખોલી જોતાં ચામડી લાલ થઇ ગઇ હોય તો બાર કલાક તે ભાગ ખુલ્લો રાખી પછી બીજો લેપ લગાડવો.

પીડાશામક તેલ—આ તેલનો ઉપયોગ વાનાં દરદોમાં તાત્કાલિક આરામ કરવા માટે કરવામાં આવે છે; પરંતુ અહીં એટલા માટે લખવામાં આવે છે કે માર પડયા બાદ થોડાક દિવસ લગી આ શરીરમાં કે શરીરના અમુક ભાગમાં શૂળ, દરદ કે કળતર સાથે ઝીણીઝીણી પીડા રહી જાય છે અને તે બહુજ હેરાન કરે છે. તે માટે આ તેલનો ઉપયોગ અત્યંત લાભકર્તા છે. જે કામ લેપથી થઇ ગયું હોય તે ઠીક પરંતુ બાકી જે કંઇ કસર રહી ગઇ હોય અને ત્યાં લેપથી ફાયદો થાય તેમ ન હોય તો થોડોક શેક કરવાથી સત્વર આરામ થઇ જાય છે. સાંધા છૂટા પડી જાય છે, હાડકાંની વેદના મટી જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તે ભાગ તુરત પાછા અસલ જેવા મજબૂત બની શકે છે. એટલા માટે આ તેલની માલીશ થોડોક વખત કરી સંપૂર્ણ આરામ મેળવી લેવો.

તેલ બનાવવાની રીત—સરસડાનાં પાન તો. ૧૦, ધતુરાનાં પાન તો. ૧૦, શીતાબનાં પાન તો. ૫, નગોડનાં પાન તો. ૫, મેંદાલકડી તો. ૫, સુંઠ તો. ૫, અજમો તો. ૫, વજ તો. ૫, વછનાગ તો. ૨॥, ઝેરકુચલા તો. ૨॥, સિંધાલુણ તો. ૫ તથા તલનું તેલ તોલા ૧૨૦ અને કપૂર તો. ૫, આ ચીજો લઇ રાખવી. પ્રથમ એક લોઢાની કડાઇ લઇ તેમાં તેલ નાખી ગરમ કરી લેવું.

આ તેલ ગરમ થાય ત્યારે તેમાં ઉપર બતાવેલી ચીજોને કૂટી તેને પાણીમાં વાટી કલ્ક જેવું (ચટણી જેવું) કરી તેના બે બે તોલાનાં વડાં-ભજીઆં થેપલાં પ્રમાણે કરી એમાં તળતા જવું. ધીમે ધીમે બધો મશાલો કડાઇમાં તળાઇ જાય, તેલમાં દવાઓની સુગંધ આવી જાય અને તેલનો રંગ એકદમ લીલો થઈ જાય ત્યારે અને કલ્ક બરાબર તેલમાં તળાઇ ગયું છે એમ લાગે ત્યારે ઉતારી થોડી વાર પછી તેને ગાળી લેવું. આ વખતે તેમાં કપૂર તો. ૫ નો ભૂકો નાખી ઠંડુ કરી બાટલી ભરી લેવી.

સૂચના:—કપૂર પ્રથમની દવાઓમાં નાખવું ન જોઇએ, કેમકે તે પાછળથી નાખવાની જરૂર છે; નહિ તો ઉડી જશે, ને તેનો ગુણ નહિ જણાય. આ તેલ વાતરોગ-વાયુનાં દરદો માટે અકસીર ઉપાય છે. માર વાગવાથી લોહી બરાબર ફરે નહિ અને એ ભાગ સુસ્ત થાય ત્યારેજ વાયુ થવાની શરૂઆત થાય છે, ને તેથીજ દરદ થવા માંડે છે. એવી હાલતમાં આ તેલ બહુજ જરૂરી થઈ પડે છે. ખાસ કરી વિલાયતી લીનીમેન્ટો અને મલમો તથા બામ વાપરવાથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કે ઇન્જેકશનો કરવાથી જે ફાયદો નહિ થાય તે આ એક તેલના ઉપયોગથી થએલા જોઇ શકશો.

સૂચના:—આ તેલ ઝેરી છે માટે લગાડવા બાદ હાથને બરાબર સાબુથી ધોઇ લેવાં, અને દવાની બાટલી સંભાળીને રાખવી.

શોથનાશક અર્ક:—આ દવા ટીંચર આયોડીન કે લીનીમેન્ટ આયોડીનની જગાએ વાપરવા લાયક છે. કંઈ પણ વાગ્યું હોય અને ત્યાં તાત્કાલિક લગાડવાની દવા તરીકે જરૂર જણાય ત્યારે આ દવા લગાડો. એથી સોજો, દરદ અને લોહીનો જમાવ છૂટો પડી તાત્કાલિક થોડો આરામ થઇ જશે. એટલે કે મુસાફરીમાં, લડાઇના મેદાનમાં અને સફરમાં તથા થોડોક માર પડેલ હોય ત્યાં આ દવા સારી ઉપયોગી થઈ પડે છે. આ દવા પીછી વડે દરદવાળા ભાગ પર એક બે વાર લગાડવી જોઇએ.

બનાવવાની રીત:—સુંઠ તો. ૧, હીરાબોળ તો. ૨, આંબાહળદર તો. ૫, મેંદાલકડી તો. ૫, રેવંચીનીનો શીરો તો. ૨ાા, સાજીખાર તો. ૨ાા, લોદર તો. ૨ાા, કપૂર તો. ૨ાા, ફટકડી તો. ૨, આ ચીજોને ખાંડી જાડો ભૂકો કરવો અને તે ભૂકાને એક બાટલી મેથીલેટેડ સ્પીરીટ (બાળવાના કે પૉલીશ કરવાના કામમાં વપરાય છે તે ઔંસ ૨૪) લઈ તેમાં નાખી દેવું અને આઠ દહાડા તેમાં પલળવા દેવું. દરરોજ દવાની બાટલીને બરાબર હલાવવી અને થોડો વખત રોજ તડકામાં રાખવી. પછી તેને કપડાથી ગાળી લેવું. આ ગાળેલી ચીજને સ્ટોપર બાટલીમાં ભરી રાખો. જરૂર હોય ત્યારે પીછી વડે આ દવા લગાડો. આ દવા આયોડીન લીનીમેન્ટનું કામ બરાબર આપશે. વિલાયતી દવાની કંઇ જરૂર નહિ રહેતાં આ ચારે ચીજો વાપરવાથી ફાયદો થઇ જશે.

ઉપર જણાવેલી આ ચારે દવાઓ બહાર લગાડવાના કામ માટે છે, પરંતુ પડવાથી તેની અસર શરીરના અંદરના ભાગોમાં થાય છે ખરી. એથી અંદર ખાવા માટે દવા તરીકે કંઇક **ટૉનિક દવા** હોય તો તે પણ ઉપયોગી થઇ અંદરના સોજા તથા દરદને કમતી કરી સત્વર શક્તિ લાવે છે માટે ખાસ પ્રસિદ્ધ અને અકસીર દવા તરીકે **શુદ્ધ શિલાજિત** વાલ ૪ થી ૮ સુધી એટલે કે તો. ૦ા સુધી લઈ દૂધ એક કપ જરા ગરમ કરી તેમાં મેળવી સવાર-સાંજ આપવાથી દરદી જલદી સાજો થાય છે. આ ઉપાય પણ જરૂર કરવો જોઇએ, એમ અમારો અનુભવ છે.

હવે છેવટમાં જણાવવાનું કે, આ બધી દવાઓ સ્વદેશી, સરળ અને ઘરમાં બની શકે, દરેક ઠેકાણે મળી શકે તેવી, નિર્દોષ અને આવી જાતના વ્યાધિઓ માટે ખાસ ઉપયોગી છે. એથી અમારી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિનંતિ છે કે. તેનો ઉપયોગ સત્યાગ્રહ કેમ્પમાં અથવા કૉંગ્રેસ હૉસ્પીટલમાં થાય તો તે પૈસા અને સમયનો બચાવ કરવાની સાથે તાત્કાલિક ફાયદોકર્તા થઈ પડશે, એમ અમારી ખાત્રી છે. વળી આ દવાઓ બનાવવામાં કોઇને અડચણ થતી હોય તો નીચે જણાવેલા શિરનામે પત્ર લખી તૈયાર દવાઓ વાજબી ભાવે મંગાવી શકે છે, એટલુંજ નહિ પણ કૉંગ્રેસ હોસ્પીટલ કે બીજી ધર્માર્થ સંસ્થાઓને તો પડતર ભાવે આ દવાઓ આપવા પ્રબંધ કરવામાં આવ્યો છે. શિરનામું:–સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી, કરાંચી તથા બીજું ઠેકાણું:–મસ્જિદ સ્ટેશન સામે મુંબઇ. એ જગા પર પત્ર લખી મંગાવી લેવી જોઇએ અથવા તો પોતાના હાથે બનાવી વાપરી લાભ મેળવવો જોઇએ. એવી અમારી ખાસ વિનંતિ છે.

જે જે ભાઇઓ વિદેશી દવાઓની જગાએ સ્વદેશી દવાઓ કઇ કઇ વાપરવી તેની તપાસ કર્યા કરે છે તેમને માટે આ આખો લેખ વાંચતાં ખાત્રી થઇ જશે કે, બહારના ઉપયોગ માટે આ દવાઓ વિલાયતી કરતાં ચઢે તેવી, સસ્તી તથા સાવ સ્વદેશી છે; એટલુંજ નહિ પણ આ હાડવૈદ્યકની બાબતમાં વિલાયતી વૈદ્યકમાં આવા આવા ઉપચારો-અનુભવી ઉપાયો હજી પણ જોવામાં આવતા નથી, અને તેથીએ આ કાર્ય આપણા દેશમાં હજી અનુભવી હાડવૈદ્યો, પાસ થએલા મોટા મોટા સરજ્યનો કરતાં સારૂં અને સસ્તુ ટૂંક વખતમાં અસર કરે તેવું કરી બતાવે છે, એ આપણાથી અજાણી વાત નથી.

છેવટે જણાવવાનું કે, આ બાબતમાં કંઇ શંકા રહેતી હોય તો અથવા વધારે કંઇ પૂછવું હોય તો લેખકને નીચે બતાવેલ શિરનામે પત્ર લખી પૂછવાથી ખુલાસો મળી શકશે.

શિરનામું:–વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર
"આરોગ્યસિંધુ" કાર્યાલય–કરાંચી
(મે-જૂન–૧૯૩૦ના "આરોગ્યસિંધુ"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१४६–दूझता हरसना अनुभवी इलाज

(લેખકઃ-ડૉક્ટર વસંતરાય લક્ષ્મીશંકર ઓઝા, મહુ છાવણી)

મારા જણાવેલા ઇલાજો વૈદ્યવરોથી અજાણ્યા નહિજ હોય, પરંતુ ખાસ કરીને વૈદ્યકશાસ્ત્રની શોખીન જનતાને માટે ઉપયોગી નીવડે એ આશાથી લખાયેલ છે.

૧–અરણીનાં પાનનો રસ ૧ છટાંક (૫ તોલા) અને ઘી ૧ છટાંક બંનેને મેળવી રોગીને દરરોજ સવારે એમ ૧૧ દિવસ પીવડાવવું.

૨–રસોંત અને કલમી સોરા (સૂરોખાર-સૂર્યક્ષાર) બન્ને મળીને ૫ માસા ઠંડા પાણીમાં દેવાથી દૂઝતા હરસનું લોહી એકદમ બંધ થઇ જાય છે.

૩–ધંતુરાનાં બીજ ૧ તોલો, મૂળાનાં બીજ ૧ તોલો બન્નેને વાટી ચટણીની માફક લુગદી બનાવવી; પછી તેને પાણીમાં પકાવવી અને પાણી બળી જઈ ફક્ત દવાનો કલ્ક રહે તેને અળવી (પતર-વેલિયાનાં પાન) ના પાંદડા ઉપર મૂકી ગુદાની જગ્યાએ રાખી પાટો બાંધવો.

૪–હરસનો મલમઃ—શંખજીરૂં, કલઇ સફેતો, સોનાગેરૂ, ફુલાવેલ ફટકડી, મરડાશિંગી, મીણ, હળદર એ દરેકને એકઠાં કરી ઠંડા માખણમાં ખરલ કરી મલમ બનાવી ચોપડવો. આ બધા ઈલાજો અજમાવેલા છે. ઘણું સંગીન કામ કરે છે.

૫–અરિઠાનાં ફોતરાં, કોયલા તથા સફેદ કાથો સરખેભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી એક રતી લઇ બે તોલા માખણ અથવા દૂધની મલાઇ સાથે સાત દિવસ આપવાથી લોહી પડતું બંધ થાય છે. મીઠું, ખટાશ, મરચાં, ગોળ અને તેલ સાત દિવસ સુધી ખાવું નહિ આ ઔષધિ ત્રણ વાર છઠે છઠે મહિને ઉપર પ્રમાણે સાત સાત દિવસ ખાવાથી મસા પણ મરી જાય છે.

("વૈદ્યકલ્પતરુ"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१४७–पीपल कल्प–वर्षों के भयंकर रोगी ध्यान दें.

(લેખકઃ–શ્રી. શિવચંદ્ર વૈદ્ય, હરદ્વાર)

વૈદ્યક શાસ્ત્ર કી ઔષધિ ઔર જડીબૂટિયેાં કા વિશ્વાસ રખનેવાલે મહાનુભાવેાં કા આજ હમ ઇધર ધ્યાન દિલા કર કેવલ ઉનસે ઇતની હી પ્રાર્થના કરેંગે, કિ વે વૈદ્યક કે ગ્રંથ એવં ઋષિમુનિયેાં કી પ્રાચીન પ્રણાલી પર અધિકાંશ વિશ્વાસ લાવેં.

ઉપરેાક્ત દમા (તમકશ્વાસ) ઔર બવાસીર ચાહે વહ ખૂની હેા અથવા બાદી હેા, હમારે નિર્દિષ્ટ પ્રયેાગ સે શર્તિયા આરેાગ્ય હેાંગે. વૈદ્યક મેં ત્રિકુટા ઔર ત્રિફલા દેા અભિવ્યાપ્ય પ્રયેાગ હૈં જેા સર્વત્ર પ્રત્યેક રેાગ મેં અવસ્યમેવ કામ આતે હૈં. ત્રિકુટે કા સેાંઠ, મિર્ચ, પીપલ ઇન તીનેાં મેં કેવલ પીપલ કે અચિંત્ય પ્રભાવ કેા દિખલાતે હૈં. પીપલ દેા ડેઢ રૂપયે મેં એક સેર મિલતી હૈ ઔર ઉસકે પ્રયેાગ મેં એક પૈસા રેાજાના ખર્ચા હેાગા. યહાં મેાતી, હીરા, પુખરાજ ઔર ચંદ્રોદય, માલતીબસંત, બસંતકુસુમાકર ખાનેવાલે મહાનુભાવ કમ કીમત કી મામૂલી પીપલ જૈસી ઔષધિ કા નિરાદર ન કરેં ઔર ન યહ સમઝેં કિ ઇસસે કયા હેાગા? પીપલ ગરમ હૈ, ખુશ્ક હૈ, ઐસે તર્ક ન કરેં. ફિર દેખિયે કિ એક પૈસે મેં લાખ મિલતે હૈં કિ નહીં.

× × × ×

× × × ×

પીપલકલ્પ

પીપલ ગર્મ ખુશ્ક નહીં બલ્કિ શીતલ હૈ. રક્તશેાધક ઉસસે બડ કર કેાઇ ઔષધિ નહીં હૈ. પ્રથમ આધા સેર બડી પીપલ કેા લે કર પલાશ (ઢાક) કી ભસ્મ ૩ છટાંક લે કર ઉસમેં તીન પાવ પાની ડાલ કર ઉસી પાની મેં પીપલ ૨૪ ઘંટે ભિગેા કર નિકાલ કર સાફ કરેં ઔર ધૂપ મેં સુખા લેવેં. પ્રાતઃકાલ તીન પીપલ પીસ કર ૧ તેાલે શહત મેં મિલા કર ચાટેં ઔર ઉપર સે પાવભર ગૌ કા મીઠા દૂધ પીવેં. ઇસી પ્રકાર દિન કે ભેાજન કરને સે ૧ ઘંટા પ્રથમ ૩ પીપલ શહત મેં ચાટેં કિંતુ ઉસ સમય દૂધ ન પીવેં ઔર ભેાજન મેં સાંઠી ચાવલ, ગેહૂં કા દલિયા, ગેહૂં કી રેાટી, મૂંગ, મસૂર, અરહર કી દાલ, ગૌ કા ઘી, અનાર મીઠા, સંતરા, સેવ, આંચલે કા મુરબ્બા, અંગૂર અથવા મુનક્કા આદિ ફલ ખાવેં. સાંઠી ચાવલેાં કે વિષય મેં લેાગેાં કા યહ ધ્યાન બહુત રહી હૈ કિ વહ સાંઠી ચાવલેાં કેા ગંવારેાં કા ખાના કહને લગે હૈં. યહ બડે અફસેાસ કી બાત હૈ, બાસમતી ચાવલ સે હજાર દર્જા ગુણકારી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઔર પ્રમેહ આદિ બહુતસી બિમારિયોં કો નષ્ટ કરતા હૈ. સાંઠી ચાવલ ઔર કાલે ઉર્દ તથા જૌ યે તીન અન્ન ઐસે હૈં જો શાકાન્ન-ભોજી ભારતીય હિંદુઓં કો તીતર, હિરણ, બટેર ઔર બકરે કે માંસ સે ભી અત્યંત પુષ્ટિકર્તા ઔર ગુણકારી હૈં. કેવલ ચને કી દાલ પાની મેં ભિગો કર નિત્યપ્રતિ ખાનેવાલે મનુષ્ય કી પૈર કે જોડોં કી નલી કી તાકાત ઐસી હો જાતી હૈ કિ વહ વૃદ્ધાવસ્થા મેં ભી ૧૦ કોસ તક ઘોડે કે સાથ દૌડ સકતા હૈ. ઇસ લિયે કાંચન કો ત્યાગ કર કાંચ પર વિશ્વાસ લાના બુદ્ધિમાની નહીં હૈ. અતઃ પીપલ ભી સાધારણ વસ્તુ નહીં હૈ.

નવરાત્રોં કી વિજયદશમી અથવા દીપમાલા સે લે કર પીપલ કા ઉપરોક્ત કલ્પ આરંભ કરના ચાહિયે ઔર ૬ પીપલ પ્રતિદિન ખાને કે હિસાબ સે જબ ૧૦૦૦ પીપલ પેટ મેં ચલી જાયં તબ ઇસ પ્રયોગ કો બંદ કર દેના ચાહિયે. ઇસ પર પરહેજ ઇતના હી હૈ કિ તૈલ, મિર્ચ, ખટાઇ, ગુડ ન ખાવેં ઔર અધિકાંશ દૂધ–ઘૃત કા સેવન હો, ફિર દેખિયે આપ કયા હો જાવેંગે.

૧—બવાસીર ચાહે જિતને દિનોં કી દુઃખદાયી ખાનદાની ખૂની બાદી હોગી ન રહેગી.

૨—દ્વિગુણ ભૂખ લગેગી, રક્ત શુદ્ધ હોગા, સુજાક, આતશક કા દોષ મિટેગા.

૩—પુરાના શ્વાસ, દમા, ખાંસી, પુરાના બુખાર, ખાંસી, તપેદિક, મલેરિયા જ્વર, ગુર્દે ઔર ફેફડોં કી કમજોરી, જોફ મેદા, પ્રમેહ, ધાતુક્ષીણતા, ખંડતા આદિ દોષ મિટ જાવેંગે. દિવ્ય સુંદર દેહ હોગા, વાતરક્ત કી બિમારી ન રહેગી.

૪—પુરાની સંગ્રહણી ચાહે જિન કારણોં સે હો ગઇ હો અવશ્ય આરામ હોગી. જિગર, તિલ્લી આદિ પેટ કી બિમારી ઔર મંદાગ્નિ કો નિર્મૂલ કરેગી.

૫—ગુર્દે કા શૂલ, કુક્ષિશૂલ, ગોડોં કી ગિલાજન, શરતિયા આરામ હોગી ઔર ખાસ કર જિન લોગોં બારહ માસ કબ્જ બના રહતા હૈ ઉનકે કબ્જ કા કબ્જા ટૂટ જાયગા.

("હરદ્વાર સમાચાર"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१४८–घरगतु उपायो, हुन्नरो अने सूचनाओ

(१)

(લેખક:—ડૉ૦ શંકર યજ્ઞેશ્વર ગર્ગે)

અશક્ત બાઈઓના ધાવણ-વૃદ્ધિની દવા—કેટલાંક કારણો-થી સ્ત્રીઓના અંગપરના દૂધમાં ઘટાડો થાય છે. આથી ધાવનાર બાળકને પેટ ભરી દૂધ મળી શકતું નથી. તેમાં ત્રણ પ્રકારના દોષ હોય છે:—

(૧) સમૂળગું દૂધ ન આવવું, (૨) દૂધ થોડું આવવું, (૩) કમતી કે જાસ્તી આવીને જલદી બંધ થાય છે. વૈદ્યક શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે છોકરાંને દાંત આવતાં સુધી પણ તેની માતાનું દૂધ પૂરતું મળવું જોઇએ. તે ખામી દૂર કરનારી દવા ખાસ અત્રે લખી છે; તેનો લાભ શહેરની અને ગામડામાં વસતી સ્ત્રીઓ જરૂર લેશે.

શેરડીના મૂળનું ચૂર્ણ (ભૂકી) તોલા ૨૦, મેથીના ઝાડને સૂકાવીને બનાવેલું ચૂર્ણ તોલા ૨૦, આસન તોલા ૨૦, કપાશી-આનાં મૂળનું ચૂર્ણ તોલા ૨૦, દિવેલીનાં પાતરાંનું ચૂર્ણ તોલા ૨૦, ઘીમાં તળેલી કણક તોલા ૨૦.

ઉપરની ચીજો બરાબર વજનથી લેવી. તે દરેક ચીજ સાફ કરીને તેનું ચૂર્ણ (ભૂકી) ઘણું બારીક બનાવવું. તેનું એક મિશ્રણ બરાબર કરવું. પછી તેનાં એક તોલાનાં પડીકાં બાંધી રાખવાં. એવાં પડીકાં શહેરમાં અથવા ગામડાંઓમાં બનાવી વેચી શકાય છે.

પડીકાં વાપરવાની રીત:—દશ તોલા ગરમ દૂધમાં એક તોલો સાકર મેળવીને તેમાં એક પડીકું ચૂર્ણનું મેળવીને ઓછું દૂધ આવ નાર બાઇને ચટાડવું. એ મુજબ દિવસમાં બે વખત બે પડીકાંઓ પીવરાવવાં. એ મુજબ પીવાથી તે બાઇના લોહીમાં સુધારો થઇને વૃદ્ધિ થાય છે; તેમજ તેથી દૂધ પણ પુષ્કળ આવે છે.

ઠંડો (કપડાં ધોવાનો) સોડા બનાવવાની રીત—સોડા-એશ-ધોવાનો સોડા પાણીમાં નાખીને મિશ્રણ કરવાથી તે પાણી જરા ગરમ થાય છે, તેથી તેને ગરમ સોડાએશ કહેવામાં આવે છે. તેવા સોડાના પાણીથી કપડાં ધોવામાં આવે તો તે કપડાં ખરબ-ચડાં-રફ થઇને જલદીથી ફાટી જાય છે. એવો કેટલાકનો પૂરતો અનુભવ છે. તેવા લોક કપડાં ધોવામાં ઠંડો સોડા વાપરે છે. તે બનાવવાની રીત:-લોખંડની કઢાઇમાં ૧૦ શેર સોડા સીલીકેટ અને ૫ શેર ઠંડુ પાણી, એનું મિશ્રણ કરીને ઉકાળવું. ગરમ કરતી વખતે તાવેથા વડે હલાવીને બધું મિશ્રણ એકજીવ મિશ્ર કરવું–

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એટલે તળીએ સીલીકેટ સોડા ચોટશે નહિ.

ઉપરનું મિશ્રણ પાતળું થયા પછી તેમાં સોડાએશ ૪૦ શેર ભૂકો થોડોથોડો મેળવીને તે બધું મિશ્રણ હલાવીને બરાબર એક-સરખું બનાવવું. તે મિશ્રણના તળીએ ધીમી ગરમી આપવી, જેથી તેના મોટા અથવા ઝીણા ગાંગડાઓ અને ભૂકી બનશે. ગાંગડા મોટા થયા હોય તો વાટીને અથવા લોખંડની ખાંડણીમાં કૂટીને તેની ભૂકી બનાવવી. તે ભૂકીને ઠંડો સોડાએશ કહે છે. તે ભૂકી ટીનના ડબ્બામાં એક રતલ જેટલી ભરવી, અથવા કાગળનાં પડી-કાંઓમાં અર્ધોએક શેર જેટલી ભરવી. સોડાએશ કરતાં આ ઠંડો સોડાએશ મોંઘો વેચાય છે. આ ધંધો રૂપિયા ૧૫ થી ૨૦ માં સારી પેઠે કરી શકાય છે. તે ધોવાનાં પડીકાંઓનું વેચાણ કરવું.

આંખના ખીલ મટાડનારી મેશ—નાનાં છોકરાંની આંખમાં અસ્વચ્છતાથી ખીલ થાય છે; અને તેનું ઘર્ષણ આંખોની અંદર-ની બાજુઓ ઉપર થવાથી ફૂલુ, છારી તથા વ્રણ પેદા થાય છે. તે સર્વે દરદોનું મૂળ કારણ જે ખીલ તે મટાડનારી દવા સ્ત્રીઓને બનાવતાં આવડવી જોઇએ. તેથી તે એક સ્ત્રીઓનોજ ઉદ્યમ ગણી શકાય છે. તેવી સરસ જાતની મેશ બનાવવાની રીતઃ—

ફુલાવેલી ફટકડીની ભૂકી તોલા ૨, ફુલાવેલું મોરથુથુ (સલ્ફેટ ઑફ કૉપર) તોલા ૨, કપૂરની ભૂકી તોલો ૦॥, સુરોખાર સ્વચ્છ ભૂકી તોલા ૨, દીવેલના દીવા ઉપર પાડેલી મેશ તોલા ૮ અને ચોખ્ખું ઉત્તમ ગાયનું ઘી તોલા ૨૪.

ઉપર લખેલા પદાર્થોમાંથી દરેકની ભૂકી જુદી જુદી કરીને પછી એકત્ર ભૂકી બનાવવી. પથરાના ખલમાં ઘુંટી ઘુંટીને સારી પેઠે તે રજકણો મિશ્રિત કરી દેવાં. પછી કપડામાંથી ચાળી લઇને તેજ ખલમાં મૂકવી. પછી ઘી ઉનું કરીને તેમાં તે ભૂકીઓ થોડી થોડી મેળવીને તેની મેશ બનાવવી. તે મેશ એક મલમ જેવી બને છે. હવે તે ખલમાં તે મિશ્રણ ઘણી વાર સુધી ઘુંટ ઘુંટ કર-વાનું છે. તે મેશની અંદર એક પણ રજકણ છૂટો રહે નહિ અને આંગળી મૂકવાથી લાગે નહિ એવી સ્થિતિ તે મિશ્રણની થાય, ત્યાં-સુધી ઘુંટવાની ક્રિયા કરવી જોઇએ, જેથી આંખમાં આંજવાથી ખુંચશે નહિ. એ મુજબ ઉપરની ભૂકીઓ—મેશ (કાજલ) એનો ઘીની અંદર મલમ બનાવવાનો છે. તે બધી મેશને એક મોટા ડબામાં પ્રથમ ભરી રાખવી, કે જેથી તેની અંદર કચરો, મેલ વગેરે જાય નહિ. તે મેશની નાની ડબીઓ ભરવી અને તેના ઉપર 'ખીલ મટાડ-નારી મેશ' એમ લેબલ ચોંટાડવું. આ મેશ એકાંતરે આંખમાં આંજ-વાથી ખીલ તદ્દન નાબુદ થઇ જાય છે; અને આંખની દૃષ્ટિ પણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પહેલાં કરતાં વધે છે; તેમજ તે આંખમાં આંજતાં ખીલમાંનું પા[ણી] ઝરીને તે ખીલ જલદીથી સારા થાય છે. એકંદર એક તોલાની ડબીઓ ભરીએ તો લગભગ ૩૮ ડબીઓ ભરી શકાય છે; અને દરેક ડબી એક આને વેચીએ તો રૂપીઆ ૨-૬-૦ મળે છે; અને મેશ તૈયાર બનાવવામાં ખર્ચ આશરે બાર આના જેટલો થાય છે. તો જુઓ કે, આ નાનો ઉદ્યમ જો કોઇ સ્ત્રીઓ કાળજીપૂર્વક કરશે, તો પોતાનું ગુજરાન સારી પેઠે ચલાવીને બે પૈસા પણ ગાંઠે સંગ્રહ કરશે. આ ધંધો શહેરમાં તેમજ ગામડાંમાં પણ બહુ સારી રીતે ચાલી શકે તેમ છે.

ખુશબોદાર છલીઆ સોપારીની બનાવટ—એક શેર સોપારી કાપીને તેની ચીરીઓ એક શેર દૂધમાં પલાળવી. જ્યારે દૂધ અર્ધા કરતાં ઓછું બાકી રહે, ત્યારે સોપારી જુદી કાઢી લેવી. તેમાં એક તોલો ગુલાબનું અત્તર અને પાંચ તોલા પીપરમીટના તેલનું મિશ્રણ કરવું. તે પછી એ સોપારી એક ચિનાઇ વાસણમાં ભરીને ઢાંકી મૂકવી. તેની સુગંધ બહુ ઉત્તમ આવે છે. એમ નક્કી થાય ત્યારબાદ તેને ખાવાના કામમાં વાપરવી. આશરે બે દિવસ પછી તે સારી રીતના ખુશબોદાર છલીઆઓ જુદા જુદા બને છે. વેચાણ કરવા માટે નાની ડબીઓમાં ભરીને તેના ઉપર લેબલ ચોટાડીને વેચાણ કરવું. આ સોપારી ખાનારને ખાંસી, દમ વગેરે સોપારીથી થનારા રોગો થતા નથી; તેમજ ખાવામાં પણ બહુજ ઉત્તમ લાગે છે. આ ધંધો ઘેરઘેર સ્ત્રીઓ બનાવીને કરી શકે તો ઘણોજ ફાયદાકારક નીવડશે. તેમજ ક્ષયરોગવાળા આ સોપારીનું સેવન કરશે તો જરૂર તેમનો વ્યાધિ મટી જશે.

માકણ સાફ કરવાની ભૂકી—મોટી વસ્તીમાં અને ગંદકીવાળી જગામાં માકણનો બહુજ ત્રાસ હોય છે. તે ત્રાસ દૂર કરવા માટે ઘણી શોધ થઇ રહી છે; તેથી આ હુન્નર પણ સ્ત્રીઓના ઘરઘતુ ધંધાતરીકે ખાસ આપીએ છીએ, જેનો અવશ્ય લાભ લેવાશે. માકણનો ત્રાસ ન થાય તેવી ભૂકી બનાવવાની માહિતી:—

ચોખ્ખા ટંકણખારની ભૂકી તોલા ૨૫, અકલગરાની ભૂકી તોલા ૨૫, ફીનાઇલની સફેદ ગોળાની ભૂકી તોલા ૧૦.

ઉપરના પદાર્થો ચાળણીમાંથી ચાળીને ઝીણા કરી રાખવા. તે ભૂકી એક મોટા ડબામાં ભરી રાખવી. પછી ટીન પતરાની બે તોલા જેટલી ડબીઓમાં તે ભૂકી ભરી રાખવી. તેના ઉપર "માકણ સાફ કરનારી ભૂકી" એમ લેબલ ચોટાડવું. એકંદર ત્રીસ ડબીઓ ભરાશે; અને એક આને વેચીએ તો ત્રીસ આના મળશે. આશરે ખર્ચ છથી આઠ આનાનો થાય છે; તેમજ આ ઉદ્યમ સ્ત્રીઓ ખરેખર બનાવી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શકે તો તેમાંથી ઘણોજ ફાયદો મેળવી શકશે.

વાપરવાની રીતઃ—ભૂકી ભરેલી ડબીઓને ઝીણા ખીલા વડે અથવા ટાંકણી વડે ઉપલા ઢાંકણ ઉપર બેથી ત્રણ કાણાંઓ પાડવાં અને ડબીની પાછલી બાજુઓ ઉપર દબાવીને તેની અંદરનો પાઉડર માકણ થતી જગાએ છાંટવો, જેથી માકણ તેમાં આવશે નહિ, તેમજ એ ભૂકી પથારી ઉપર કે કપડા ઉપર છાંટવાથી માકણ થતા નથી. ભૂકીની અસર રહેતાંસુધી માકણ પેદા થતા નથી; તેથીજ તે ભૂકી દર બે ત્રણ દિવસે માકણવાળી જગાએ ખાસ કરીને છાંટવી, જેથી માકણોનો સંપૂર્ણ નાશ થઇને તેમના તરફથી માણસનાં લોહી ચૂસવાનું કામ બંધ થશે. ડબીઓ ભરવામાં અડચણ પડે તો તેટલા વજનનાં ભૂકીનાં પડીકાંઓ બનાવવાં. આવાં પડીકાંઓ ઘરઘતુ રીતે બહુ વેચાય છે. કીટોલ વગેરે પાઉડર બહુજ મોંઘો મળે છે; અને આ ભૂકી પણ સારૂં કામ આપે છે, તેમજ બહુ ઓછો ખર્ચ આવે છે.

સોડા વૉટરનાં પડીકાંઓ બનાવવાની રીતઃ—ઘણી સ્ત્રીઓને વધારે ખાવાથી, આચરકુચર ખાવાથી તેમજ વાસી ચીજો ખાવાથી અપચો અને અમુંઝણ જેવું થાય છે; દ્રવવાળું સોડાવૉટર જેમને પસંદ પડતું નથી, તેમજ ગામડામાં રહેનાર સ્ત્રીઓને તે મળી શકતું નથી; તેઓ માટે આ બનાવવાની માહિતી ઉદ્યમતરીકે ખાસ આપીએ છીએ. આ પડીકાંઓ પીવાથી અપચો, પેટ દુખવું અને પેટનું ફૂલવું, બંધકોશ અને લીવ્હર ફૂલવાના રોગો મટે છે; તેમજ ગરમીના સીઝનમાં ઠંડા પીણાતરીકે પણ લોકો તેને વાપરે છે. તે બનાવવાની રીતઃ—

સોડા ટારટરેટ ભૂકી તોલા ૨૫, સોડા બાયકારબોનેટ ભૂકી તોલા ૮, ટારટરીક એસીડ ભૂકી તોલા ૭, ખાંડનું બુરૂ (ખાંડની ભૂકી કોરી) તોલા ૩૫, લિંબુનું તેલ ટીપાં ૧૫.

ઉપરના પદાર્થો બજારમાંથી લાવીને તૈયાર રાખવા. પછી દરેક પદાર્થની જુદી જુદી ભૂકીઓ બનાવીને તે દરેક ભૂકી જુદા જુદા કલઇના પતરા ઉપર મૂકીને ગરમી ઉપર તપાવી કાઢવી, જેથી ઘણી કોરી ભૂકી થશે. પછી એક પથ્થરના ખરલમાં ખાંડની ભૂકી નાખવી. તેની અંદર લિંબુનું તેલ એક બે ટીપાં નાખી નાખીને ખૂબ ઘુંટવું. એ મુજબ તે બધું લિંબુનું તેલ ખાંડ સાથે ઘુંટીને મિશ્ર કરવું. પછી બાકી રહેલા બધા પદાર્થો તેમાં ભૂકીતરીકે મેળવીને ખૂબ ઘુંટવું. એટલે તે બધી ભૂકી ખરલમાં એકમિશ્રિત થઈ જશે. પછી ઝીણી ચારણીમાંથી બધી ભૂકી ચાળી કાઢવી. ભીનાશ પડતી દેખાય તો તડકાની અંદર એક પતરા ઉપર મૂકીને સૂકાવી નાખવી.

તે સૂકાયેલી ભૂકી એક કાચની મોટી શીશીમાં ભરી રાખવી;

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને ઉપરથી મજબૂત દાટો બેસાડવો. ચોમાસામાં આ કામ કરતી વખતે પાણી છૂટવાનો સંભવ રહે છે; તેથી બહુ કાળજીથી હવામાંનું પાણી અંદર જાય નહિ તેની કાળજી રાખવી.

પછી તેનાં અર્ધા તોલાનાં પડીકાંઓ બનાવવાં. તેના ઉપર ઑઇલ પેપર જેવો તેલીઓ કાગળ લપેટવો, જેથી હવા અંદર જશે નહિ. તેના ઉપર "સોડા વૉટરની ભૂકી" એમ લેબલ ચોંટાડવું. એ મુજબ લગભગ ૧૫૦ પડીકાંઓ ઉપરની ભૂકીનાં થાય છે. એક પડીકું એક પૈસે વેચીએ તો રૂા. ૨-૫-૬ મળે છે; અને માલનો ખર્ચ આશરે બાર-ચૌદ આનાનો થાય છે. તેથી આ ધંધો પણ ફાયદાકારક નીવડે તેમ છે; તો જરૂર સ્ત્રીઓ આ કામ કરીને પણ પૈસા પેદા કરી શકશે.

સોડાનાં પડીકાંઓ પીવાની રીતઃ—એક પડીકું ખોલીને એક કપમાં નાખવું; પછી તેમાં પાણી નાખવું. એ રીતે તે એક કપ ભરીને બનશે. ઉભરો આવે કે તરત પી જવું. ઉભરો બંધ થયા પછી પીવાથી તે પ્યાલામાંથી નીકળતો ગ્યાસ પેટમાં જતો નથી; અને તે ગ્યાસની તો ખરી જરૂર છે. તેથી ઉભરો આવે કે તરત પી જવું; જેથી ઉપર લખેલા ગુણ મળી શકશે.

("મહિલાભૂષણ"ના એક અંકમાંથી)

(૨)

દીવામાં ડુંગળીનાં છોડાં નાખવાથી ફુદાં તેની પાસે આવશે નહિ.

કપડાં ધોવાના એક શેર (૪૦ તોલા) સાબુમાં સાડાસાત તોલા ટંકણખાર ભેળવીને કપડાં ધોવાથી સાબુ ઓછો વપરાશે અને કપડાં બહુ જલદી સ્વચ્છ થશે.

કાનમાં કાનખજૂરો કે બીજું જીવ-જંતુ પેસી જાય તો પિલુડી-ના પાનનો રસ કાનમાં નાખવાથી કીડા મરી જશે અને બહાર નીકળી આવશે.

બાળકના પેટમાં માટી ગઈ હોય તો થોડુંક પાકું કેળું મધમાં મેળવીને ખવડાવવાથી માટી બહાર નીકળી જશે.

શૌચ જતી વખતે દાંત બરાબર ભીડેલા રાખવાથી દાંતનું કંઈ પણ દર્દ થશે નહિ.

પગ ધોતા પહેલાં માથું ધોતા રહેવાથી મગજ કદી પણ નબળું નહિ પડે.

ભોજન કર્યા પછી પિશાબ કરી આવવાથી મૂત્રેન્દ્રિયસંબંધી કોઇ પણ રોગ થતો નથી.

ડુંગળી(કાંદા)ના એક તોલો રસમાં મધ મેળવીને કેટલાક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દિવસ પીવાથી બળ અને વીર્ય વધે છે.

ગાયના દૂધમાં અફીણ અને જાયફળ ઘસીને નાક અને માથા ઉપર ચોપડવાથી સળેખમમાં આરામ થાય છે.

લિંબુના રસમાં જાયફળ ઘસીને ચાટવાથી દસ્ત સાફ આવે છે તથા પેટનો આફરો મટે છે.

મોરનાં પીંછાંમાંના વાળ બાળીને તેની એક માસો રાખ લઇ તેમાં છ માસા મધ મેળવીને ચાટવાથી ઓડકાર અને ઉલટીમાં અવશ્ય આરામ થાય છે.

લીમડાની નવટાંક અંતરછાલ બશેર પાણીમાં નાખી ઉકાળવી. દોઢશેર પાણી રહે ત્યારે ઠંડું પાડીને ગાળી લેવું. આ પાણીથી ઘા ધોવાથી તેમાં જલદી આરામ થાય છે અને તે પાકતો નથી.

ત્રણ કે ચાર માસા હીંગ પાણીમાં ઓગાળીને પાવાથી અફીણનું ઝેર ઉતરી જાય છે. અથવા ડાબલીમાં અફીણની સાથે હીંગનો નાનો કકડો રાખી મૂકવાથી અફીણની અસર રહેતી નથી.

(ઑક્ટોબર–૧૯૨૬ના “ચાંદ” ઉપરથી અનુવાદિત)

(૩)

નિત્યના ઉપયોગની બાબતો

હીંગને અગ્નિમાં નાખતાંવેંજ ભભકી ઉઠે તો જાણવું કે એ સાચી હીંગ છે.

ચાર શેર ઉના પાણીમાં એક મોટો ચમચો ગ્યાસ્લેટ નાખી તે વડે કાચની કોઇપણ ચીજ–અરીસા, ફાનસના પોટા, બારી–બારણાં વગેરે ધોવાથી બરાબર સાફ ને ચકચકીત થઈ જાય છે.

કાચના વાસણમાં કોઇ પણ ગરમ ચીજ નાખવી હોય તો તેને તળીયે પાણીમાં ભીંજવેલ કપડું મૂકવું. આથી કાચ તૂટી નહિ જાય.

વીંછીના ડંખ પર મધ ઘસવાથી ફાયદો થાય છે.

પૉલિસ કે વાર્નીસ કરેલા ફરનીચર ઉપરથી બીડી કે દીવાસળીના ડાઘ કાઢવા તેના પર લિંબુની ફાડ ઘસવી ને પછી પાણીથી ભીજવેલા કપડા વતી ઘસીને લૂછી નાખવું.

પૂંઠાં પર ચોંટાડેલા ફોટોગ્રાફ સલામત ઉખેડવા માટે તેના પર ભીનો બ્લૉટીંગનો કકડો અર્ધોએક કલાક મૂકી રાખવો. પછી સહેલાઇથી ઉખેડી શકાશે.

લોઢાની ચીજોને કાટ ઉખેડવા માટે તે પર ચોખાનું ઓસામણ ત્રણ ચાર કલાક ચોપડી રાખી પાણીથી સાફ કરી જોજો.

ધાણાનો ઉપયોગ બુદ્ધિ વધારે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉનું કરેલ તેલ ને લાલ સરકો સરખે ભાગે શીશીમાં નાખી શીશીને ખૂબ હલાવવી. એનાથી ફરનિચર બહુ સારી રીતે સાફ રાખી શકાશે.

કોબીજના શાકમાં થોડો સરકો કે લિંબુનો રસ નાખવાથી તેનો સ્વાદ તથા વાસ સુધરે છે.

રંગનો ડાઘ કાઢવા પેરેફિન બહુ ઉપયોગી વસ્તુ છે. ડાઘને પેરેફિનમાં બોળી હાથથી ખૂબ મસળવો ને પછી સાબુથી ધોઇ નાખવાથી નીકળી જશે.

લવીંગ કફનો નાશ કરે છે.

રબ્બર સ્ટેમ્પના પેડ ઉપર શાહી જલદી સૂકાઈ જતી હોય તો થોડું ગલીન મરીન ચોપડજો; તેથી નરમ અને તાજી રહેશે.

પીપર ખાવાથી ભૂખ વધારે લાગે છે.

વાસ મારતા ઘીમાં નાગરવેલનાં એક બે પાન નાખી ગરમ કરી ગળી લેવાથી ચોખ્ખું થઈ જશે.

રૂના પોતાને ગરમ કરી કાન પાછળ મૂકવાથી માથાનો દુઃખાવો મટી જાય છે.

ખેળને લીધે ધોવા મુશ્કેલ પડતા નવા કપડાને બે ત્રણ મૂઠી સોડા નાખેલા પાણીમાં આખી રાત્રિ બોળી રાખવાથી ખેળ એની મેળે નીકળી જશે ને સહેલાઇથી સાફ કરી શકાશે.

કપડા પર પડેલા ડામરના ડાઘ કાઢવા માટે ટરપેન્ટાઈન અકસીર છે. કપડું બારીક હોય તો ટરપેન્ટાઇનમાં ભીનું કરેલું ચીંદરડું ડાઘ પર ઘસવું. કાળું પડી જાય તો બીજું ચીંદરડું લેવું. એમ કરતાં ડાઘ બિલકુલ નીકળી જશે.

ડુંગળીનો રસ ચોપડવાથી છરી-ચપ્પુની ધારપર ચઢેલો કાટ ઉખડી જાય છે.

(તા. ૧૯-૬-૧૯૩૨ ના દૈનિક હિંદુસ્થાન"માંથા)

(૪)

આકાશમાં ઘનઘોર વાદળ છવાયાં હોય અને વીજળી ચમકાર કરી રહી હોય, ત્યારે કોઇ પણ અગાશીમાં નહિ જવું જોઇએ.

યાદ રાખવું કે ઉંચી ચીજો, જેવી કે ઝાડ, ધ્વજા યા કોઇ ઉંચી ઇમારત વીજળીને પોતાની તરફ ખેંચે છે, માટે આ ચીજોથી દૂર રહેવું જોઇએ. જો તમે કોઇ ઝાડવાળી જગામાંજ હો તો ઝાડની પાસે ન જવું. જો એકલા અને બીજાઓથી જુદા ઉભા હો તો ઝાડના ઝુંડમાં રહેવું, ઉંચાં ઝાડથી દૂર રહેવું.

વરસાદ વરસતો હોય અને વાદળ ગાજી રહ્યું હોય તો દોડીને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે ન જવું; દોડવાથી હવામાં હલનચલન પેદા થાય છે, તેનાથી થતા વેગને લીધે વીજળી તેના તરફ ખેંચાઇ આવશે.

આવે વખતે તમે કોઇ ઘરમાં હો તો બારીએથી દૂર રહેજો અથવા તો બારીઓ બંધ કરી દેજો. ઘનઘોર વરસાદ, વાદળોની ગર્જના અને વીજળીના કડાકા થતી વખતે છત્રી ઓઢીને કોરા રહેવા કરતાં ભીંજાઇ જવું સારૂં છે. કોરી ચીજો વીજળીને વધારે ખેંચે છે.

("ગૃહલક્ષ્મી"ના વર્ષ ૧૭, અંક ૪-૫માંથી)

१४९–अनुभूत महावाजीकरण योग

(લેખકઃ–પં૦ બાલકૃષ્ણ શર્મા વૈદ્ય. જીવનરસાયન કાર્યાલય, ભોપાલ)

જો કિ નામર્દ કો મર્દ બનાને મેં અકસીર હૈ, શારીરક રગ પઠ્ઠોં (સ્નાયુતંતુઓં) કો દૃઢ પુષ્ટ કરને મેં એનજીર હૈ. કેવલ સાત દિન કે સેવન સે હી અપૂર્વ શક્તિ પ્રાપ્ત હો જાતી હૈ. ઔર ૪૦ દિન મેં વહ શક્તિ આતી હૈ કિ મનુષ્ય આપેસે બહાર હો જાતા હૈ.

યહ નુસખા [યોગ] હમેં હકીમ જનાબ મુનશી દેવીદયાલજી મુકામ કુંજાહ સે પ્રાપ્ત હુઆ થા; ઔર ઉનકો એક સંન્યાસી સે મિલા થા, જિન્હોંને અપને લંબે અનુભવ કે બાદ સર્વસાધારણ કે લાભાર્થ પ્રકાશિત કિયા થા. આપકા અનુભવ હૈ કિ ઇસકે સેવન કરને સે કૈસા હી નામર્દ હો મર્દ હો જાતા હૈ. જો શૌકિયા બલ બઢાના ચાહતે હૈં ઉનકો સિર્ફ ૭ દિન મેં હી ઇતની શક્તિ ઉત્પન્ન હો જાતી હૈ, જો અવર્ણીય હૈ. ચેહરા સુર્ખ હો કર અંગુરસા દમકને લગતા હૈ. યહ વહ યોગ હૈ જિસકી બદૌલત મનુષ્ય સેંકડો રૂપિયા કમા સકતા હૈ. જિસકો એક બાર દે દો વહ આજીવન યાદ રખતા હૈ. બાજીકરણ કે બડે બડે યોગ ઇસ છોટે સે યોગ કે સામને હૈચ હૈં. સારી ઇસ્તહારી દવાઇયાં ઇસકે ગુણોં કે સામને તુચ્છ હૈં. આજકલ કે નૌજવાનોં કે લિયે જિન્હોંને જવાની આને કે પેસ્તર હી અપને શરીરરૂપી સુંદર ભવન મેં આગ લગા કર ખાક કર દિયા હૈ, જો અપની પ્રાકૃતિક શક્તિ કો સંપન્ન કરને કે લિયે ઇધર ઉધર ક્ષંય ક્ષંય કરતે ફિરતે હૈં, ઔર આજકલ કે ચલતે પુરજે ચટકીલે ભડકીલે વિજ્ઞાપનોં દ્વારા લુટે હુઓં કે લિયે અમૃત હૈ. ઇસે હરએક વ્યક્તિ હર ઋતુ મેં ખુશી સે સેવન કર ઇસકે અસીમ ગુણોં પર મુગ્ધ હો ચુકે હૈં.

સંખિયા સફેદ બિલ્લોરી ચમકદાર ૧ તોલા

સિંગરફ રૂમી ચમકદાર ૨ તોલા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દેાનેાં કેા પકકે પથ્થર કે ખરલ મેં ડાલ કર તાજે કૃષ્ણ ધતૂરે બીજ કે રસ ૧૦ તેાલે મેં ખરલ કરે. જબ રસ શુષ્ક હેા જાવે તબ અર્ક દુગ્ધ ૫ તાેલે મેં ખરલ કરેં ઔર ટિકિયા બના કર છાયા મેં સુખા કર ૨૦ તેાલા નુગદા હરી નકછિકની મેં બંદ કર કે રૂપ-રેાટી કરેં ઔર ચાર સેર બન ઉપલેાં કી નિર્વાતસ્થાન મેં આંચ દેવે.

સ્વાંગ શીતલ હેાને પર નિકાલેં. ભસ્મ ખીલી હેાગી. ફિર ઇસ ભસ્મ કેા એક ખરલ મેં ડાલ કર ૫ તાેલા ઇલાયચી બીજોં કે સાથ ખરલ કરેં ઔર થેાડી બ્રાંડી (શરાબ) ડાલતે જાવેં. જબ એક બેાતૂલ બ્રાંડી ખતમ હેા જાવે તબ ઉમદા કસ્તૂરી નૈપાલી ૩ માસા, જુન્દબેદસ્તર ૧ તેા., કેસર ૬ મા૦ ઔર વર્ક સેાને કે ૧ માસા, વર્ક ચાંદી કે ૩ માસા ઉસીમેં પ્રવિષ્ટ કર કે એક એક રત્તી કી ગેાલિયાં બનાવેં ઔર છાયા મેં સુખા કર રખ લેં.

સેવનવિધિ—૧ ગેાલી પ્રાતઃકાલ ૧ છટાંક મલાઇ મેં લપેટ કર ખાવેં. ઉપર સે આધા સેર દૂધ પિયે ઔર ઇસી પ્રકાર સાયં કેા સેાતે સમય ૧ ગેાલી ૧ છટાંક મલાઇ મેં લપેટ કર ખાવેં. ઉપર સે દૂધ આધા સેર પિયે. દવા કે સેવનકાલ મેં હલવા, પૂરી ઔર ચિકને પદાર્થોં કા યથેાચિત સેવન કરેં. સાત હી દિન મેં ઇસ પ્રયેાગ કી પ્રચંડતા પ્રતીત હેાને લગેગી; ઔર ૪૦ દિન મેં કૈસા હી નામર્દ હેાવે મર્દ હેા જાવેગા. ઔર ગઇ ગુજરી શક્તિ પુનઃ વાપિસ આ કર જવાની હિલેારે લેને લગેગી. તૈલ ખટાઇ સે બચે રહેં.

નેાટ:—જિનકી રગેાં મેં પાની ભર ગયા હેા, રગેાં કા ઉત્થાન ઠીક ઠીક ન હેાતા હેા, યા અગ્રભાગ મેાટા જડ પતલી પડ ગઇ હેા તથા જિનકા ગુપ્તાંગ પતલા ઔર છેાટા હેા ગયા હેા વહ નિમ્ન-લિખિત તિલા કા ભી ઉપરેાક્ત યેાગ કે સાથ સેવન કર લેં તેા સેાને પર સુગંધવાલી કહાવત સિદ્ધ હેા જાવેગીઃ–

તિલાયમાયુસીન—[જો તિલે લગા લગા કર નાઉમ્મેદ હેા ગયે હેાં] ઉનકે લિયેઃ—

સંખિયા સફેદ બિલ્લેારી ચમકદાર ૧ તેાલા લે કર ધતૂર બીજોં કે સ્વરસ મેં ઘેાંટે. જબ ૫ તેાલા સ્વરસ શેાષણ હેા જાવે તબ પીલક કુકુટાણ્ડ થેાડી થેાડી ડાલ કર ઘેાંટેં. જબ ૧૦ તેા. યહ ભી શેાષણ હેા જાવે તબ ૫ તેા૦ અર્ક દુગ્ધ મેં ઘેાંટેં, જબ યહ ભી શેાષણ હેા જાવે તબ કુચલાબીજ કી પિત્તી ૬ મા૦ તૈલ લેાંગ કા ૨ તેા૦ ડાલ કર ખૂબ ખરલ કર કે એક ચીની કી પ્યાલી મેં રખ કર તેજ ધૂપ મેં જરા ટેડા કર કે રખ દેં તાકિ ઇસમેંસે સારા તૈલ નિકલ નિકલ કર પ્યાલી કે એક કિનારે પર જમા હેા જાવે. ઉસ તૈલ કેા નિકાલ કર ખરલ મેં ડાલ કર ૧ તેા. જુન્દબેદસ્તર ઔર બીરબહેાટી તાજી [જો તેલ કી ભીગી ન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હો] ૧ તો. ડાલ કર ખૂબ ખરલ કર કે ઉસમેં ૫ તો. તૈલ માલકાંગની કા મિલા કર શીશી મેં ભર કર રખ લેં. ઇસમેંસે ૫–૬ બુંદ તેલ લે કર સીવન ઔર સુપારી છોડ કર અંગુલિયોં સે ખૂબ મલ કર સારા તૈલ શોષણ કર કે ઉપર સે ફલાલેન કા ટુકડા યા બંગલા પાન આંગ પર ગરમ કર કે બાંધ દેં. ઉપર સે કચ્ચા સૂત લપેટ લંગોટ બાંધ લે. સ્નાન કરના નહીં. યદિ સ્નાન કરના હી હોવે તો સારે શરીર પર સરસોં કા તૈલ મલ કર લંગોટ કો ભી તેલ સે તર કર કે બાંધે ઔર ગરમ પાની સે સ્નાન કરેં. ઠણ્ડા પાની ઇંદ્રી પર ન લગને દેવે. ઇસસે કિસી કિસી કો બારીક બારીક ફુન્સી નિકલ કર બાદી પાની નિકલને લગતા હૈ. ઉસ સમય ભી તિલા મલતે રહેં; પરંતુ જબ કુછ તકલીફ માલૂમ હોને લગે તબ તિલા લગાના બંદ કર કે ૧૦૦ બાર કા ધુલા હુઆ ઘી ગૌ કા લગાયા કરેં. ૨–૩ દિન મેં સબ તકલીફ મિટ જાયેગી. ફિર ઉપર કી તરકીબ સે લગાના શુરુ કર દેં. ઇસી પ્રકાર ૧૪ દિન યા ૨૧ દિન મેં સારી ખરાબિયાં દૂર હો કર શિશ્ન પૂર્ણ પ્રાકૃતિક અવસ્થા પર આ જાવેગા. લંબાઇ ઔર સ્થૂલતા પર્યાપ્ત હો જાવેગી.

આવશ્યક સૂચના:—દવા સેવન કરતે વખ્ત ખટાઇ તૈલ નિમક લાલમિર્ચ ગર્મ ઔર વાતજ પદાર્થોં સે સર્વથા બચે રહેં. દિન કો સોના, રાત્રિકો જાગના ઔર સ્ત્રીસંગ કદાપિ ન કરે, વરના ઉત્થાન કે વેગ મેં આ કર સારા કામ ખરાબ હો જાવેગા. દૂધ, ઘી, હલવા, પૂરી, અંગુર, સેવ, પિસ્તા આદિ પૌષ્ટિક આહાર ખૂબ ખાતે રહેં. દવા કે સેવનકાલ મેં દવા કી ઉગ્રતા કે કારણ યદિ રૂક્ષતા પ્રતીત હો તો બાદામ કા તેલ ૬ મા૦ ૧ તો૦ મિસરીપર ડાલ કર દિન મેં ૩–૪ બાર ખાતે રહેં.

નોટ:—ઇસ યોગ કે સેવન કરનેવાલોં કો હમારા ચેલેન્જ હૈ કિ યદિ હમારે લેખાનુસાર લાભ ન કરે તો હમ કુલ હર્જાના દેને કો તૈયાર હૈં. યદિ કોઈ ભાઇ ઇસકે અસીમ ગુણોં કી પરીક્ષા કરના ચાહેં વે હમ સે ૭ દિન સેવન યોગ્ય દોનોં દવાઓં કો ૧) પેસગી ભેજ કર મંગા સકતે હૈં. હમ રજષ્ટ્રી સે નમૂનાસ્વરૂપ ભેજ દેંગે. ઇતની સ્પષ્ટ ઔર સરલ વિધિ હમ ઉપર લિખ ચૂકે હૈં. તો ભી કોઇ બાત સમઝ મેં ન આવે તો ~)ા કા ટિકટ ભેજ કર પૂછ સકતે હૈં. ઉત્તર બરાબર દિયા જાવેગા.

("આયુર્વેદ રહસ્યાંક"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૫૦–શક્તિવર્ધક થોડાક પાકો બનાવવાની રીતો

(લેખકઃ–સ્વ૦ વૈદ અમૃતલાલ સુંદરજી પઢિયાર)

હવે ધીમી ધીમી ગુલાબી ઠંડી પડવા લાગી છે. એવા વખતમાં શક્તિ વધારનારા કોઇ સારા પાક અથવા એવીજ બીજી કંઇ ઉત્તમ પ્રકારની દવા ખાવામાં આવે તો તે બહુ જલદીથી પચી જાય છે અને તેથી બહુ સારો ફાયદો થાય છે. ઉનાળામાં ગરમીને લીધે પાક બગડી જાય છે; તેમજ ચીકણી ગરમ વસ્તુઓ માફક આવતી નથી. એજ પ્રમાણે ચોમાસામાં પણ દરદોનું જોર વિશેષ હોય છે અને જઠરાગ્નિ મંદ હોય છે, એટલે ચોમાસામાં પણ બધા માણસોને પાક ખાવાનું અનુકૂળ આવતું નથી; પણ શરીરમાં ઝમઝમાટી આપવાવાળી ગરમ, ચીકણી, ધાતુ વધારનારી તથા મગજને તાજગી આપનારી પૌષ્ટિક દવાઓ ખાવાને માટે શિયાળાનો વખત બહુ અનુકૂળ છે; માટે ઘણા લોકોથી પોતાને ઘેર બહુ સહેલાઇથી અને ઓછા ખર્ચમાં બની શકે તેવા કેટલીક જાતના પાકો બનાવવાની રીતિ સમજાવવાની જરૂર છે. આ બાબત લખવાનું મને મન થયું છે તેનું બીજું કારણ એ છે કે, તુલસીનાં બીનો પાક, પીંપળાના ફળનો પાક તથા હાથલાનાં ડોડવાંના રસનો પાક વગેરે બાબત ઉપર મુંબઈ વૈદ્યસભામાં મેં ભાષણ આપ્યું હતું, તે ઉપરથી એ બધા પાક કેમ બનાવવા એવો સવાલ પૂછનારા સેંકડો કાગળો મારી ઉપર આવેલા છે. એટલે એ પ્રયોગો ખુલ્લા દિલે જાહેરમાં મૂકવા જોઇએ. આમ લાગવાથી પાક બનાવવાની વિધિનો આ લેખ હું લખું છું.

૧–તુલસીનાં બીનો પાક અને તેના ફાયદા

ઘણાએ હિંદુલોકો પોતાને ઘેર કુંડામાં તથા બગીચાઓમાં તુલસીના છોડ રોપાવે છે. એ તુલસી બે જાતની હોય છે. તેમાં જે તુલસીનાં પાન બહુ લીલાં હોય છે તે લીલી તુલસી કહેવાય છે અને જે તુલસીનાં પાન જરા કાળાશ પડતાં હોય તે કૃષ્ણતુલસી કહેવાય છે. એ બન્ને તુલસીનાં બી પાક બનાવવામાં કામ લાગી શકે છે; પણ એ બંને જાતનાં બીમાં કાળી તુલસીનાં બી વધારે સારાં ગણાય છે. તુલસીનાં બી એટલે તુલસીની ઉપર જે મંજરી થાય છે, ને જેને લોકો માંજર કહે છે તે સૂકાયા પછી તેને ચોળી ખંખેરવાથી તેમાંથી ખસખસના દાણા જેવડાં, રાઇના જેવા રંગવાળાં બી નીકળે છે તે. એ બી કંઇ ઠેકાણે ઠેકાણે મળતાં નથી; પણ ખાસ ચાહીને, ચોકસાઈ રાખીને કોઇ બગીચામાંથી મેળવીએ ત્યારે તે બી મળે છે. ગાંધી લોકોની દુકાને તુલસીનાં બીને નામે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કોઇ બીજી જાતનાં બી બાંધી આપે છે; પણ એ બીથી કંઇ તુલસીનાં બી જેટલો ફાયદો થતો નથી. આપણી તરફ તુલસીનાં ખેતરો લોકો વાવતા નથી. એટલે તુલસીનાં બી જથાબંધ મળી શકતાં નથી; પણ મેં સાંભળ્યું છે કે, બંગાળામાં તુલસીનાં બી મળી શકે છે અને મથુરા પાસે વૃંદાવન છે ત્યાં તુલસીનાં ખેતરો છે તે મેં જોયેલાં છે. એ લોકોને મેં પૂછ્યું કે, તુલસીનાં ખેતરો રાખવાં તમને કેમ પાલવે છે? ત્યારે એ લોકોએ કહ્યું કે, તુલસીની ખેતી કરવામાં બહુજ મોટો ફાયદો છે; કારણ કે તુલસીના એક કયારામાંથી આખું વરસ તુલસી ઉતારે તેની કિંમત રૂ. ૧) એક મળે છે અને એક વીઘા જમીનની અંદર ઘણા કયારા થઇ શકે છે. એ તુલસી દેવને ચઢાવવા માટે તેનાં પાંદડાં તોડી લેવામાં આવે છે. એ પછી કાર્તિકમાસમાં તેનાં બી તૈયાર થાય છે. એ એક રતલ બીની કિંમત એક રૂપિયાથી માંડી ચાર રૂપિયાસુધી ઉપજી શકે છે. એ સિવાય તુલસી સૂકાઇ ગયા પછી તેનાં જે લાકડાંઓ રહે તે લાકડાંઓની કિંમત પણ ઘણી ઉપજે છે. એ લાકડાંઓ માળા તથા કંઠી બનાવવાના કામમાં લોકો વાપરે છે અને તે લાકડાંના બંગાળી એક મણના વીસ રૂપિયા કિંમત ઉપજે છે. આવી રીતે તુલસીનાં પાંદડાંમાંથી પણ પૈસા ઉપજે છે ને તુલસીનાં બીમાંથી પણ પૈસા ઉપજે છે; તેમ તુલસીનાં લાકડાંમાંથી પણ બહુ મોટી કિંમત ઉપજી શકે છે; માટે તુલસીનાં વાવેતર કરવા ગુજરાતના ખેડુતો ધ્યાન આપે તો તેઓને બહુ ફાયદો થઇ શકે તેમ છે.

લીલી અને કાળી તુલસીસિવાય બીજી એક જંગલી જાતની તુલસી થાય છે. તે પોતાની મેળે જંગલોમાં ઉગી નીકળે છે. તેનાં પાંદડાં બહુ મોટાં હોય છે અને તેનાં બી પણ રાઇના દાણા જેવાં હોય છે. તેનો રંગ પણ ઘણું કરીને રાઇના દાણાને મળતોજ હોય છે. એ તુલસીને કેટલાક લોકો **રામ**તુલસી કહે છે અને કેટલાક તેને **રાન**તુલસી પણ કહે છે. તેના છોડ કૃષ્ણતુલસી કરતાં મોટા થાય છે અને એ તુલસીમાંથી બી પણ વધારે નીકળે છે. તે બીનો પણ પાક બની શકે છે અને તેનાં બીની તપાસ જો આસો માસમાં કરી હોય તો તે વખતે ઘણાં બી મળી શકે છે; પણ અફસોસની વાત એ છે કે, જે ઠેકાણે એવી ઉતમ વસ્તુઓ થાય છે ત્યાંના લોકોને એ વસ્તુઓની કંઇ કિંમત હોતી નથી. એટલે તેઓ એ બીને સાચવી રાખવાની તજવીજ કરતા નથી. તેથી તે કિંમતી બી પોતાની મેળે પાકીને જમીન ઉપર ખરી જાય છે અને ત્યાંજ તેનો નાશ થાય છે; માટે આવી ઉત્તમ વસ્તુઓનો નાશ ન થાય ને તેનો કંઇ સદ્દુપયોગ થાય તેમ કરવાની સૌ ભાઇબહેનોએ કાળજી રાખવી જોઇએ.

તુલસીનાં બીને ખાંડી, વાટી અગર ઘંટીએ દળાવીને તેનો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લોટ જેવો બારીક ભૂકો કરવો. તે ભૂકો શે. ૦। લેવો. મરી તો. ૧, ભાંગ તો. ૦॥, કેસર તો. ૦।, એલચી તો. ૧, બદામનો મગજ શેર ૦।, માવો શેર ૦।, ચણાનો લોટ શેર ૪।, સાકર શેર ૧॥, ઘી શેર ૧૧, એટલી વસ્તુઓ તૈયાર રાખવી. પછી પ્રથમ ચણાના લોટમાં સારી પેઠે ઘીનું મોણ દઇ તેમાં જરા દૂધ છાંટવું. એ પછી લોખંડ અગર પિત્તળના વાસણમાં ઘી મૂકી, ઘી ગરમ થાય ત્યારે તેમાં ચણાનો મોણ દીધેલો લોટ નાખી ધીમી આંચે શેકવો અને જ્યારે અડધો શેકાઇ રહે, ત્યારે તેમાં માવો નાખવો અને એ લોટની સાથે માવાને પણ શેકાવા દેવો. માવાને તેમાં નાખ્યા અગાઉ છૂટો પાડી નાખવો. લોચા જેવો એમ ને એમ નાખવો નહિ. એ પછી જ્યારે માવાની અંદરનું પાણી બળી જાય ને માવો શેકાઇ રહે, ત્યારે તેમાં બદામના મગજનો ભૂકો નાખવો. બદામનો મગજ રીતસર પાકી જાય, ત્યારે તેમાં તુલસીનાં બીનો ભૂકો નાખવો. એ ભૂકામાં ભાંગ ને એલચીનો તથા મરીનો ભૂકો પણ મેળવી દેવો અને તે પછી તુરતજ ઉતારી લેવો. ત્યારબાદ સાકરની ચાસણી તૈયાર રાખવી. તેમાં કેસર નાખવું. એ ચાસણી કેવી રાખવી તેનો આધાર જુદી જુદી ઋતુઓ ઉપર છે. જેમકે શિયાળામાં ચાસણી જરા નરમ હોય તો પાક રીતસર રહે છે; પણ જો આકરી ચાસણી થાય તો પાક બહુ કઠણ બની જાય છે; તેમજ ચોમાસામાં જો નરમ ચાસણી રહે તો પાક બહુ જલદીથી બગડી જાય છે અને ઢીલો પડી જાય છે, પણ જો આકરી ચાસણી હોય તો પાક સારો થાય છે. બીજું એ કે, પાકની અંદર ઝાઝું ઘી સમાવવું હોય તો જરા આકરી ચાસણી લેવી પડે છે અને થોડા ઘીમાં કામ ઉકેલવું હોય તો નરમ ચાસણી રાખવી જોઇએ. આ બધી બાબતો વારંવાર પાક બનાવનારા વૈદ-રાજો તથા મિઠાઇ બનાવનારાઓ સમજે છે; પણ ઘણા લોકોને આવી ઝીણી ઝીણી બાબતોની ખબર હોતી નથી અને આ લેખ તો સામાન્ય લોકોને માટે છે, એટલે આ બધી બારીક વિગત કહેવી પડે છે. એ પછી તૈયાર થયેલી ચાસણીમાં તૈયાર થયેલા પાકને મીલાવવો અને સારી રીતે હલાવવો. એ પછી ઠરવા જેવું થાય, ત્યારે તેને થાળીની અંદર ઠારી દેવું. એ પછી તેમાં ચપ્પુવડે કાપા પાડી પોતાની મરજી પ્રમાણે નાના મોટા કકડા બનાવવા. એ પાક દરરોજ બે તોલાથી દશ તોલાસુધી સૌ સૌના જઠરાગ્નિના જોર પ્રમાણે ખાઇ શકાય છે. એ પાક સવારના પહોરમાં ખાવો અને તેની ઉપર પાશેર કે અડધો શેર દૂધ પીવું. એ પાક ખાતી વખતે તેલ, મરચું, ખટાશ વગેરે ચીજો ન ખવાય તો એ પાક ઘણોજ વધારે ફાયદો આપી શકે છે અને જો શાકભાજીમાં બહુ મસાલાઓ ખવાય તો તે પાક ઓછો ગુણ આપે છે; માટે પાક ખાતી વખત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેલ, મરચું, આમલી, ગરમ મસાલો વગેરે વસ્તુઓ ન ખાવામાં આવે અગર ઓછી ખાવામાં આવે તેવી તજવીજ રાખવી જોઇએ.

તુલસીનાં બી માટે વૈદકશાસ્ત્રમાં એમ કહેલું છે કે, એ બી બહુજ શક્તિવર્ધક છે. એ બીથી ધાતુ બંધાય છે અને વીર્ય વધે છે. શરીરમાં સાચી ગરમી આવી જાય છે અને વાયુના તથા કફના ઘણી જાતના રોગ મટી જાય છે. જો એ પાક વિધિપુરઃસર બનાવ્યો હોય અને પોતાની પ્રકૃતિ સમજીને રીતસર ખાધો હોય તો તેથી બેહદ ફાયદો થાય છે અને બીજી ઘણી જાતના રોગો એ પાક ખાધાથી મટી જાય છે.

તુલસીનો પાક બનાવવાની ઉપર જે રીત બતાવેલી છે, તે રીત સહેલામાં સહેલી અને ઉત્તમોત્તમ છે; કારણ કે એમાં ઘણું ખર્ચ લાગતું નથી કે ઘણી મહેનત પડતી નથી; તેમજ તેમાં કોઇ કોઇ નહિ મળી શકે તેવી અજાણી વસ્તુઓ પડતી નથી અને તેની બનાવટ પણ બહુ સહેલી છે. એટલે ઘણા લોકોથી બહુ સહેલાઇથી તે બની શકે તેમ છે. એ સિવાય તુલસીના બીનો પાક બનાવવાની બીજી પણ ઘણી રીતો છે અને એ પાકમાં બીજી પણ ઘણી જાતની દવાઓ નાખી શકાય છે; પણ એ બધી વાતો કંઇ આ ઠેકાણે લખી શકાય નહિ; કારણકે જુદી જુદી પ્રકૃતિના માણસોમાટે અને જુદા જુદા રોગોમાટે જુદી જુદી દવાઓ મીલાવીને સેંકડો પ્રકારના પાક થઇ શકે છે અને પાક બનાવવાની રીતિઓ પણ ઘણી હોય છે. એટલે એ બધી વાતો લખતાં કંઇ પાર આવે નહિ. એ તો દરેક માણસોએ પોતપોતાના અનુભવ પ્રમાણે યોજનાઓ કરી લેવી જોઇએ. તુલસીનાં બી પૌષ્ટિક છે અને ચીકાશવાળાં છે તથા તેલવાળાં છે; એટલે તેમાં દસ્તને બાંધવાનો ગુણ છે. એથી જેને વધારે દસ્ત થતા હોય તેને એ પાક બહુ સારો ફાયદો કરે છે; પણ જેને દસ્તની કબજીઆત હોય તેને કોઇ કોઇ વખતે એ પાકથી ઝાડો રોકાય છે, માટે એવે વખતે એવા માણસોએ પાક બનાવતી વખતે તેમાં ઝાડો સાફ લાવવા માટે નસોતરનો ભૂકો અગર સાટોડીનાં મૂળનો ભૂકો મિલાવવો જોઇએ. એમાં સાટોડીનાં મૂળ એ વધારે સારી ચીજ છે.×

૨–પીંપળાની પેપડીનો પાક અને તેના ફાયદા

પીંપળાને જે ફળ થાય છે તે ફળને પેપડી કહે છે. તે ફળ

× પૌષ્ટિક પાકો માટે રેચક પદાર્થ વિરોધી ગુણવાળા હોવાથી તે એવા પાકોમાં નખાવા જોઇએ નહિ, એવા ભાવનું એક અગત્યના દેશી વૈદ્યકના ગ્રંથમાં વાંચેલું યાદ છે. માટે આવી બાબતમાં અનુભવી વૈદ્યનો મત લઇ તે મુજબજ વર્તવા ભલામણ છે.

ભિક્ષુ–અખંડાનંદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પક્ષીઓ ખાય છે; અને જ્યાં ગામને ઝાંપે પીંપળાઓ હોય છે, ત્યાં છોકરાઓ પણ એ ફળ વીણી વીણીને ખાય છે. એ પાકેલી પેપડી લાવી તેને છાંયે સૂકવવી. પછી તેને કૂટવી અગર દળાવીને લોટ બનાવવો અને તે લોટનો તુલસીનાં બીની માફક પાક બનાવવો અને તેમાં પણ એજ પ્રમાણેની વસ્તુઓ નાખવી તથા વજન પણ તેજ પ્રમાણે સમજવું. તે સિવાય કોઇ માણસને માવો પસંદ ન હોય, અગર કોઇને બદામની જરૂર ન લાગે તો એ વસ્તુ નાખ્યા વિના પણ ચલાવી શકાય છે; તેમજ પેપડીનું તથા તુલસીનાં બીનું વજન પણ પોતપોતાના શરીરની પ્રકૃતિ પ્રમાણે ઓછું વધતું કરી શકાય છે. જેમકે ઉપર જણાવેલ વજનના પાકમાં નવટાંક પેપડી પણ નાખી શકાય, પાશેર પેપડી પણ નાખી શકાય અને એથી વધારે પણ નાખી શકાય; પણ એ પ્રમાણે જેમ પેપડી વધારે કે ઓછી નાખીએ તે પ્રમાણે પાકના ગુણમાં તથા સ્વાદમાં ફેર પડે છે અને બહુ દવાવાળો પાક ઘણા લોકોને ખાવો ભાવતો નથી; તેમજ પચવામાં પણ મુશ્કેલી પડે છે. તેથી ઉપર જે વિધિ બતાવેલી છે, તે સ્વાદ તથા ગુણ બન્ને વસ્તુ સચવાય અને સૌને માફક આવે તથા સહેલાઇથી બની શકીને ઓછા ખર્ચમાં થઈ શકે તેવી છે; માટે જેનાથી બની શકે તેણે તેનો લાભ લેવો જોઇએ. પીંપળાની પેપડી પુરુષોને તાકાત આપવામાં અતિશય ફાયદાવાળી વસ્તુ છે અને સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયના ઘણી જાતના દોષો એથી દૂર થાય છે. વળી પીંપળાની પેપડી ખવરાવવાથી બાળકોની ભાષા સુધરી જાય છે અને તેને જલદીથી બોલતાં આવડી જાય છે તથા તેઓના શરીરમાંથી ઘણી જાતના રોગો ફક્ત પેપડી ખાવાથીજ મટી જાય છે. એવી ઉત્તમ વસ્તુઓ માત્ર પક્ષીઓજ ખાઇ જાય છે તથા નીચે ખરીને ધૂળમાં મળી જાય છે. જે દવામાં તેના કરતાં સોમા ભાગ જેટલો પણ ગુણ ન હોય તેવી દવાઓ બહુ મોંઘી કિંમતે ઘણા લોકો વાપરે છે ને ઉલટા દુઃખી થાય છે. એમ ન થાય માટે આવી સાદી સાદી નિર્દોષ ઘરગતુ વસ્તુઓના લાભ લેતાં શીખવું જોઇએ.

૩-હાથલાના ફળના રસનો પાક

ગામડાંઓમાં ખેતરોની વાડોમાં હાથલાના થોર નામે કાંટાવાળા થોર થાય છે. તેનો આકાર હાથના પંજા જેવો હોય છે, તેની ઉપર બહુ કાંટા હોય છે અને તેમાં લાલ ડોડવાં થાય છે. તેની ઉપર પણ બહુ બારીક કાંટા હોય છે. એ પાકેલા ફળને લાવી તેની ઉપરની છાલ કાઢી નાખવી અને અંદરથી જે ગર્ભ રહે તે ગર્ભને છુંદી નાખવો. એટલે તેમાંથી રસ નીકળશે. એ રસને જાડા કપડા વડે બે વખત ગાળી લેવો. તે રસમાં સાકર નાખી તેની ચાસણી બનાવવી. મતલબ કે, ચાસણી બનાવવા માટે સાકરમાં જેમ પાણી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નાખીએ છીએ, તેમ પાણી નહિ નાખતાં તેને બદલે હાથલાનાં ડોડવાંનો રસ નાખવો અને તેની ચાસણી બનાવવી. એ પછી ચણાનો લોટ શેર ૧ લઇ તેને ઉપર મુજબ મોણ દઇ તથા દૂધનો ધ્રાબો દઇ ઘીમાં મોહનથાળની પેઠે શેકી લેવો. તેમાં પણ ઉપર પ્રમાણે ભાંગ તથા મરી મિલાવવાં અને બરોબર લોટ શેકાઇ રહે, ત્યારે પેલાં ચાસણીમાં મિલાવી દેવું. એ પાક ખાંસી તથા દમના દરદવાળાઓને બહુ ફાયદો કરે છે અને જેના શરીરમાં બહુ શરદી રહેતી હોય અને બહુ ટાઢ વાયા કરતી હોય તેને પણ એ પાકથી બહુ ફાયદો થાય છે. એ પાક લાલ રંગનો થાય છે. એ હાથલાનાં ડોડવાંનો રસ કાઢતી વખતે બહુ સંભાળવું જોઇએ; કારણ કે તેની ઉપર બહુ કાંટા હોય છે. એ કાંટા પાકની અંદર ન આવી જાય તેની ખાસ સંભાળ રાખવી જોઇએ. એ પાક ખાવાથી પણ અજબ જેવો ફાયદો થાય છે. એ ડોડવાં હજારો ખાંડી મફત મળી શકે તેમ છે; કારણકે કોઈ પણ લોકો તેમાંથી કોઇ ખાસ ચીજો બનાવતા નથી, પણ જો કોઇ રસાયણશાસ્ત્રી શોધ કરે તો હાથલાનાં ડોડવાંમાંથી ગોળ તથા સાકર બહુ સહેલાઇથી બનાવી શકાય તેમ છે. એ સિવાય બીજી પણ ઘણી જાતની દવા તેમાંથી મેળવી શકાય તેમ છે. તેમાં ખાસ ખુબીની વાત એ છે કે, એના ઝાડને પાણી પાવું પડતું નથી કે તેની ઉપર કંઇ મહેનત લેવી પડતી નથી; પણ ખરાબમાં ખરાબ જમીનમાં પણ પોતાની મેળે તે ઉગી નીકળે છે અને જથાબંધ ફળ આપ્યા કરે છે. માટે એવી અમૂલ્ય વસ્તુઓ ફોકટ ન જાય તેની ખાસ કાળજી રાખવી જોઇએ અને એવી ફોકટ જતી વસ્તુઓમાંથી પણ દેશની સમૃદ્ધિ વધે એવા ઉપાયો કરવા જોઇએ.

૪-હાથલાના અને બીજાં બીજોના પાકો વગેરેની રીત

હાથલાના ફળનો રસ કાઢી લીધા પછી તેમાંથી જે બીજ રહે તે બી પણ બહુ ગુણકારી વસ્તુ છે. એ બી કઢાવી તેને પાણીથી ધોઇને સૂકવી રાખવા પછી તેને ખંડાવવાં. તે બી બહુ સખ્ત હોય છે. તેને કૂટી તેનો ભૂકો કરતાં બહુ મહેનત પડે છે. એ બીમાંથી પણ બહુ મઝેનો લોટ નીકળે છે. એ લોટનો પણ ઉપરની વિધિ મુજબ પાક થઇ શકે છે અને એ પાકના ગુણ પણ ઘણા સરસ છે. ખાસ કરીને ધાતુપુષ્ટિની બાબતમાં પણ આ પાક બહુ સારૂં કામ આપે છે અને શરીરમાં ગરમી રાખવાની બાબતમાં પણ એ પાક અજબ જેવો ફાયદો કરે છે.

આ બધી વસ્તુઓના જેમ પાક બની શકે છે, તેમજ તેમાંથી તેના પેંડા પણ બનાવી શકાય છે. એ પેંડા બનાવવાની રીત એવી છે કે, એક શેર માવો લઇ તેને ગરમ કરી પેંડા બનાવવા જેવો થાય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ત્યારે તેમાં પાશેર તુલસીનાં બીનો ભૂકો નાખવો તથા એક તોલો એલચીનો ભૂકો નાખવો અને તેમાં પાવલીભાર ભાંગ તથા એક તોલો મરી મિલાવવાં અને સવાશેર સાકર નાખવી ને પેંડા વાળી લેવા. તે પેંડા દરરોજ એક તોલાથી પાંચ તોલાસુધી ખાઇ શકાય છે. એજ પ્રમાણે પીંપળાની પેંપડીના પેંડા પણ બની શકે છે તથા હાથલાના બીજના લોટના પેંડા પણ બની શકે છે. એ સિવાય શિવલિંગી તથા બીલીના ફળની અંદરથી જે બીજ નીકળે છે, તેના પેંડા પણ એ રીતે બની શકે છે. એ બંને જાતના પેંડા પણ અતિશય ગુણ કરે છે. એ સિવાય શિવલિંગીના બીનો તથા બીલીના બીનો પણ ઉપરની રીત મુજબ પાક બની શકે છે અને તે પાક પણ બહુ સારો ફાયદો આપે છે. આવીજ રીતે સફેદ ક્રોનો પાક બનાવાય છે અને તે પણ લોહી સુધારવાના કામમાં અતિશય ઉપયોગી છે; તથા સ્ત્રીઓનાં કેટલાંક ખાસ દરદોને પણ એ પાક બહુજ ગુણકારી છે. માટે આવી સાદી સાદી ને મફત મળતી વસ્તુઓમાંથી પોતાની તંદુરસ્તી સુધારવાનો મહાન લાભ લોકો લે; અને આવી જાતના સહેલા સહેલા પ્રયોગો સૌના તરફથી વધારે વધારે જાહેરમાં આવે એમ હું ઇચ્છું છું.

("સુંદરી સુબોધ"ના એક અંકમાંથી)

१५१—एकादशी का उपवास

એકાદશી કે દિન સારે ભારત મેં સનાતની હિંદુ ઉપવાસ કરતે હૈં. ઇસ ઉપવાસ કી પ્રાચીન પ્રથા કો વે બડે આદર કી દૃષ્ટિ સે દેખતે હૈં; પરંતુ આધુનિક શિક્ષા કે પ્રભાવ કે બહાવ મેં બહતે હુએ લોક ઇસકો એક પ્રકાર કા અજ્ઞાની લોકોં કા ઢકોસલા માનતે હૈં. વે પ્રાય: કહતે હુએ સુને જાતે હૈં કિ "ઉપવાસ ક્યોં કરના ચાહિયે, યહ એકમાત્ર અંધવિશ્વાસ કે પરિણામ કે સિવાય ઔર કુછ નહીં હૈ. અજ્ઞાની બેસમઝ લોકોં ને યહ ઢોંગ રચ રખા હૈ. કયા કભી ઉપવાસ સે ભી ઇશ્વર મિલતા હૈ? ઔર યદિ મિલતા હૈ, તો ફિર હમેં કુછ કરને કી જરૂરત હી નહીં. હમને ભૌતિક શાસ્ત્રોં દ્વારા સંસાર કે કણ કણ કા પતા લગા લિયા હૈ. ઐસી ઐસી ઉપવાસોં કી ઝૂઠી મૂઠી કલ્પનાઓં કે આદર કે લિયે હમારે પાસ ફુરસત નહીં હૈ." ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ.

પરંતુ યદિ યે નવશિક્ષિત લોક આરોગ્ય, બલ, દીર્ઘાયુ ઔર સહનશીલતા આદિ મેં ઉન ભોલે ભાલે અજ્ઞાની લોકોં સે અધિક બઢે ચઢે હોતે, તો તો ઉનકે મુખ સે યહ નિંદા શોભા દેતી ઔર યહ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કુછ અર્થ ભી રખતી; પર યદિ ગૌર સે દેખા જાએ તો યે ઉપવાસ કરનેવાલે લોક જિતને મજબૂત ઔર નીરોગી હૈં, ઉસકા સૌવાં ભાગ ભી ઉપવાસ કી નિંદા કરનેવાલે નવશિક્ષિત લોક નહીં દિખાઇ દેતે. ઇતના હી નહીં દીર્ઘાયુ હોતે હુએ નવશિક્ષિતોં કી તરહ અકાલ હી મેં મૃત્યુ કા શિકાર ભી નહીં બન રહે, ઐસા ભી હમ પ્રત્યક્ષ અનુભવ કર રહે હૈં! ! યહ અનુભવ હમેં બતલાતા હૈ કિ અવશ્યમેવ નવશિક્ષિતોં કી કહીં પર ભૂલ હો રહી હૈ.

રોગનિવારક

જિન અનેક બાતોં કી નિંદા નવશિક્ષિતોં કે મુખ સે સુનાઇ દે રહી હૈ ઉનમેંસે એક ઉપવાસ ઔર ખાસ કર કે એકાદશી કા ઉપવાસ ભી હૈ. આજકલ યુરોપ, અમેરિકા આદિ કે ડૉકટરોં કા ધ્યાન ઇસ ઉપવાસ કી ઓર ખિંચ રહા હૈ; ઔર ઇતના હી નહીં, ઉનકે મત ઇસકે સર્વથા અનુકૂલ હો રહે હૈં. યહ એક બડે ભારી હર્ષ કા ચિહ્ન હૈ. વે કહતે હૈં કિ ઉપવાસ એક બડા ભારી રોગ-પ્રતિબંધક હૈ. ઉનકે મત કી પ્રતિધ્વનિ આજકલ ભારત મેં ભી ગૂંજ રહી હૈ; ઔર ઇસ લિયે ઉપવાસ કે વિષય મેં યદિ કુછ લિખા જાએ તો ઉસે લોક શાયદ પઢેં ભી. આજ સે ૧૦-૧૫ વર્ષ પૂર્વ ઉપવાસ એક હંસી કા વિષય બના હુઆ થા. વહ વિકટ સ્થિતિ અબ દૂર હો ગઇ હૈ.

યુરોપ ઔર અમેરિકા કે લગન સે ખોજ કરનેવાલે ડાકટરોં કી લગાતાર ખોજ ને યહ બાત બિલકુલ સિદ્ધ કર દી હૈ કિ ઉપવાસ રોગ કા નિવારક, આરોગ્યવર્ધક ઔર મજ્જાતંતુઓં મેં ચૈતન્ય ઉત્પન્ન કરનેવાલા હૈ.

ઉપવાસ પર અંગ્રેજી મેં આજકલ બહુતસી પુસ્તકેં નિકલી હૈં, ઔર અંગ્રેજી જાનનેવાલોં કે પઢને મેં વે આઇ ભી હોંગી. ઉનમેં ઇતની બાત યુરોપ ઔર અમેરિકન ડૉકટરોં ને સિદ્ધ કર દી હૈ. અતઃ ઉપવાસ મેં ઉપરોક્ત ગુણ હૈં ઐસા માન કર ચલને મેં કિસી પ્રકાર કી વિપ્રતિપત્તિ પ્રતીત નહીં હોતી.

મહાત્મા ગાંધી ઇસ ઉપવાસ કે બહુત બડે ભક્ત હૈં. ઉન્હોંને આજકલ બહુત ઉપવાસ કિયે હૈં, ઔર ઉનકા ઇસ વિષય મેં ઐસા અનુભવ હૈ કિ ઉપવાસ સે શરીર નિર્મલ તથા રોગમુક્ત હો જાતા હૈ. ભવિષ્ય મેં રોગ હોને કી સંભાવના નહીં રહતી. બુદ્ધિ તર હો જાતી હૈ, ઉન્હોંને અપને ઇસ અનુભવ કો સ્વચરિત્ર મેં ઉદ્ધૃત કિયા હૈ.

ઇસ પ્રકાર અનેક વિચારશીલ પુરુષોં ને ઉપવાસ સે હોનેવાલે લાભ લિખે હૈં. અતઃ ઉપવાસ કરના આરોગ્ય કી દૃષ્ટિ સે બહુત લાભપ્રદ હૈ, યહ નિર્વિવાદ સિદ્ધ હૈ. યદિ આધુનિક શિક્ષિત વર્ગ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કો પરમેશ્વર કી ભક્તિ કે લિયે ઉપવાસ ન કરના હો તો વે બેશક ન કરેં; પર આરોગ્ય કી ભી ઉન્હેં જરૂરત નહીં હૈ, ઐસા કોઇ ભી માનને કો તૈયાર ન હોગા. અતઃ આરોગ્ય કી દૃષ્ટિ સે ઉપવાસ કી મહત્તા વે અવશ્ય હી સ્વીકારેંગે.

પ્રચલિત ઉપવાસ કે પ્રકાર ઔર ઉનકી ઉત્પત્તિ

ઇસ બાત કે સિદ્ધ હો જાને પર કિ ઉપવાસ આરોગ્યપ્રદ હૈ યહ બાત સ્વયં સિદ્ધ હો જાતી હૈ કિ આરોગ્ય કી ઇચ્છાવાલે કો ઉપવાસ જરૂર કરના ચાહિયે. પરંતુ અબ પ્રશ્ન યહ ઉપસ્થિત હોતા હૈ કિ ઉપવાસ કબ કરના ચાહિયે?

આજકલ કી પ્રચલિત પ્રણાલી કા યદિ અવલોકન કિયા જાય તો હમેં માલૂમ પડેગા કિ ઉપવાસ તિથિયોં ઔર વારોં મેં બટે હુએ હૈં. વારોં કે ઉપવાસ પ્રાયઃ પ્રત્યેક વાર કે પીછે લગે હુએ હૈં. યદિ યહ કહા જાય કિ વારોં કે સબ ઉપવાસ કરને ચાહિયે તો સપ્તાહ મેં કોઇ એક દિન ભી ઐસા નહીં હોગા જિસ દિન ઉપવાસ ન કર કે ભોજન કિયા જા સકે. પરંતુ તિથિ સંબંધી ઉપવાસોં કે વિષય મેં યહ બાત નહીં હૈ, કયોંકિ તિથિયોં મેં ઉપવાસ કી તિથિયાં કેવલ ચતુર્થી, એકાદશી ઔર શિવરાત્રિ યે તીન હી હૈં. અતઃ પ્રત્યેક પક્ષ કે શેષ બારહ દિન ભોજન કિયા જા સકતા હૈ. વારોં કે ઔર તિથિયોં કે ઉપવાસ મેં ઉક્ત ભેદ યહાં ધ્યાન મેં રખના ચાહિયે.

વિષ્ણુભક્તિ

પ્રાચીન પુસ્તકોં મેં એકાદશી કે માહાત્મ્ય કા વર્ણન ઉપલબ્ધ હોતા હૈ. ઇસ દિન કે ઉપવાસ સે વિષ્ણુ પ્રસન્ન હોતે હૈ ઐસા વૈષ્ણવ ગ્રંથો મેં લિખા હુઆ હૈ. શૈવ ઔર વૈષ્ણવ, ઐસા ભેદ પ્રબલ હો જાને પર યહ બાત અસંભવ થી કિ શૈવ, વિષ્ણુ કી પ્રીતિ કે લિયે કરને યોગ્ય ઉપવાસોં કો કરેં. અતઃ યહ બાત સ્વાભાવિક થી કિ વે અપના સ્વતંત્ર ઉપવાસ શુરુ કરેં, ઔર ઇસ પ્રકાર શિવરાત્રિ કા એક ઔર નયા ઉપવાસ શુરુ હુઆ. ગણુપતિ કે અનુયાયિયોં ને ચતુર્થી કા ઉપવાસ શુરુ કિયા. યહ સબ હોતે હુએ ભી અબ તક ઉપવાસ કા મૂલતત્ત્વ લોકોં કે સ્મૃતિપથ સે દૂર નહીં હુઆ થા. શૈવ ઔર ગાણુપત્યોં કે અપને અપને ઉપવાસ કી તિથિયોં કે બદલ લેને પર ભી એકાદશી કે ઉપવાસ મેં કિસી પ્રકાર કી ભી બાધા ઉપસ્થિત નહીં હો સકી થી. અતએવ ઇન સબકે લિયે ચાહે કોઇ બહાના હો અથવા ન હો, એકાદશી કા ઉપવાસ એક આવશ્યકસા હો ગયા હૈ. શૈવ ઔર વૈષ્ણવ એકાદશી કે ઉપવાસ કો અવશ્ય કરતે હૈં, ચાહે અન્ય ઉપવાસોં કો કરેં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

યા ન કરે. ઇસ પ્રકાર હમ દેખતે હૈં કિ એકાદશી કે ઉપવાસ મેં અવશ્ય કોઇ મહત્ત્વ હૈ, જિસકો અવશ્ય માલૂમ કરના ચાહિયે.

તિથિ ઔર વાર કે ઉપવાસ

પ્રાચીન ગ્રંથોં મેં જિતના તિથિયોં કે ઉપવાસોં કા, ઔર ઉનમેં ભી ખાસ કર કે એકાદશી કે ઉપવાસ કે મહત્ત્વ કા વર્ણન પાયા જાતા હૈ, ઉતના વારોં કે વિષય મેં નહીં મિલતા. ઇસસે યહ બાત સ્પષ્ટ હોતી હૈ કિ વારોં કે ઉપવાસ તિથિયોં કે ઉપવાસ કે પીછે નિકલે હૈં.

એકાદશી કે ઉપવાસ કો રખનેવાલે કે લિયે એકાદશી કા જ્ઞાન આવશ્યક હૈ. ઇસી પ્રકાર ચતુર્થી, પ્રદોષ ઔર શિવરાત્રિ કિસ દિન આતી હૈ યહ ભી જાનના જરૂરી હૈ. ઇનકા જ્ઞાન રખને કે દો હી માર્ગ હો સકતે હૈં. એક તો યહ કિ સ્વયં પંચાંગ દેખ લે, ઔર દૂસરા યહ કિ બ્રાહ્મણ સે જા કર પૂછ લે. તિથિ સંબંધી ઉપવાસોં કો ઠીક સમય પર કરને કે લિયે તિથિજ્ઞાન પરમાવશ્યક હૈ. આજકલ તો નવીન શિક્ષા કે પ્રભાવ કે કારણ સુશિક્ષિત જન ભી તિથિજ્ઞાન સે વંચિત હોતે હૈં. તિથિજ્ઞાન કી કઠિનાઇ કો દૂર કરને કે લિયે વારોં કા ઉપવાસ શુરુ હુઆ થા ઔર ઉપાસ્ય ભિન્ન ભિન્ન હોને સે હી પ્રત્યેક વાર કે ઉપવાસ હોને લગે. શંકર કા સોમવાર, દેવી કા મંગલવાર, વિઠોબા કા બુધવાર, દત્તાત્રય કા ગુરુવાર, લક્ષ્મી કા શુક્રવાર, શનિ કા શનિવાર ઔર સૂર્ય કા રવિવાર; ઇસ પ્રકાર ઉન ઉન દેવતાઓં કે અનુયાયિયોં ને અપને અપને દેવતા કે વારોં પર ઉપ-વાસ કરને શુરુ કર દિયે, ઔર એવં વારોં કે ઉપવાસ કી પદ્ધતિ પ્રારંભ હુઇ. જબતક એક દેવ કા ભક્ત દૂસરે દેવ કે વાર મેં ઉપવાસ નહીં કરતા રહા, તબ તક લોકોં કો સપ્તાહ મેં એક હી ઉપવાસ કરના પડતા થા. ઐસી દશા મેં એકાદશી કા ઉપવાસ ન ભી કિયા જાય તો ભી લોકોં કે આરોગ્ય મેં કિસી પ્રકાર કી ક્ષતિ પહોંચને કી સંભાવના નહીં હો સકતી થી. પરંતુ જબ ભિન્ન ભિન્ન દેવોં કે ઉપવાસકોં મેં અપને અપને દેવવિષયક સ્પર્ધા દૂર હો ગઇ ઔર સબ દેવ સમાન પૂજ્યભાવ કી દૃષ્ટિ સે દેખે જાને લગે, તો ભક્તોં ને પ્રાયઃ સભી દેવોં કે વારોં મેં ઉપવાસ કરને શુરુ કર દિયે. ઇસકા ફલ યહ હુઆ કિ સપ્તાહ મેં ભોજન કરને કે દિનોં કી અપેક્ષા ઉપવાસ કે દિનોં કી સંખ્યા બઢ ગઇ!! ઔર ઇસ પ્રકાર શરીર કો આવશ્યક ખૌરાક ભી મિલની બંદ હુઇ ઔર લોકોં મેં અશક્તિ બઢને લગી.

ઉપરોક્ત કારણ સે તિથિયોં કે ઉપવાસ કમ હો ગએ ઔર વારોં કે ઉપવાસ બઢ ગએ. તિથિયોં કે ઉપવાસ કા ઉદ્દેશ્ય લોકોં ને વારોં કે ઉપવાસ કે ઝગડે મેં પડ કર ભુલા દિયા ઔર "ઉપવાસ સે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઇશ્વિરસાક્ષાત્કાર હોતા હૈ” ઇસ બાત ને લોકોં કે દિમાગ મેં ઘર બના લિયા. યહી કારણ હૈ જિસને કિ આજકલ ઉપવાસ મેં લોકોં કી અશ્રદ્ધા પૈદા કર દી હૈ.

પુરાને ઢર્રે કે લોગ જો કોઇ ધાર્મિક બાત કરતે હૈં ઉસકા ઉન્હેં મૂલતત્ત્વ માલૂમ નહીં હોતા. વે શ્રદ્ધાવશ ઉસે કરતે જાતે હૈં. ઇસી લિયે આજ તક ભી ઉપવાસ તો જારી હૈં, પર ઉસકે તત્ત્વ-વિવેચન કા કોઇ કષ્ટ નહીં ઉઠાતા.

અબ તક કે વિવેચન સે પાઠક સમઝ ગએ હોંગે કિ તિથિયોં કે ઉપવાસ વારોં સે પુરાને હૈં ઔર સર્વમાન્ય ઉપવાસ સિર્ફ એકાદશી કા હી હૈ. ઇસે સશ્રદ્ધ લોક આજ ભી કરતે હૈં. તિથિ કે અન્ય દો ઐચ્છિક ઉપવાસ ભી હૈં, પર વે સબકે લિયે આવશ્યક નહીં હૈ. વારોં કે ઉપવાસ આધુનિક હૈં ઇતના હી નહીં અપિતુ ઉનમેં એક ભી ઐસા નહીં જોકિ તિથિયોં કે ઉપવાસ કે બરાબર તત્ત્વ રખતા હો. અબ યહ વિચારના હૈ કિ વે તત્ત્વ કૌનસે હૈં, કિ જિનકે કારણ તિથિયોં કે ઉપવાસ અપના વિશેષ મહત્ત્વ રખતે હૈં જો કિ વારોં કે ઉપવાસ કો પ્રાપ્ત નહીં હો સકતે.

ચંદ્ર કા સંબંધ

ચંદ્ર કી કલાઓં કી વૃદ્ધિ ઔર ક્ષય વાનસ્પતિક જગત્ ઔર પ્રાણી જગત્ કે અંગરસ કી સત્ત્વવૃદ્ધિ ઔર સત્ત્વક્ષય સે સંબંધ રખતે હૈં. યહ બાત વેદાદિ શાસ્ત્રોં મેં તો કહી હી હૈ, પર વર્ત-માન સમય મેં યુરોપ ઔર અમેરિકા કે શાસ્ત્રજ્ઞ ભી ઇસ બાત કો થોડીસી સમઝને લગે હૈં. ઇસ બાત કા આરોગ્યતા સે સંબંધ હોને સે તિથિઓં કે ઉપવાસ કા સંબંધ જૈસા આરોગ્યતા સે હૈ, વૈસા વારોં કે ઉપવાસ કા નહીં, યહ બાત યહાં ધ્યાન દેને યોગ્ય હૈ. તિથિઓં કા ચંદ્રમા કી કલા વૃદ્ધિ તથા ક્ષય સે જૈસા સંબંધ હૈ વૈસા વારોં કા નહીં. ક્યોંકિ અમુક તિથિ કો અમુક કોને મેં ચંદ્રમા કી સ્થિતિ હોને સે ઉસ સ્થિતિ કે કારણ હોનેવાલા શરીર મેં ફર્ક ઉસ ઉસ તિથિ કો હી હોગા. અતઃ ઉસ હી તિથિ કો ઉપ-વાસ કરને સે યદિ ફાયદા હોના હોગા તો હો સકેગા. યહ ભેદ વારોં ઔર તિથિયોં કે ઉપવાસ મેં હૈ, જોકિ લક્ષ્ય દેને યોગ્ય હૈ.

યહ બાત તો વિશ્વવિદિત હી હૈ કિ ચંદ્ર ઔર સૂર્ય કે આક-ર્ષણ કે ભેદાનુસાર પ્રતિદિન કે જ્વાર ભાટે કે સમય મેં અંતર હોતા હૈ. જ્વાર કે સમય કાટે ગએ વૃક્ષોં કે અંગરસ મેં જલતત્ત્વ અધિક જાને સે ઉસ લકડી મેં કીડે જલદી લગને કી સંભાવના હોતી હૈ. ઔર ઉસકે પ્રતિકૂલ વહ ભાટે કે સમય મેં કાટે ગએ વૃક્ષોં મેં નહીં હૈ. ઇસકા અનુભવ આર્દ્ર પ્રદેશોં મેં અધિક તથા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શુષ્ક પ્રદેશોં મેં કમ પ્રાપ્ત હોતા હૈ. ઇસ પ્રકાર હમ જાન સકતે હૈં કિ વાનસ્પતિક તથા પ્રાણીજગત્ મેં ચંદ્ર-સૂર્ય કે આકર્ષણ કા પ્રભાવ પડતા રહતા હૈ. પૂર્ણિમા ઔર અમાવાસ્યા કો જવાર ભાટે કા પ્રમાણ સબસે અધિક હોતા હૈ; ક્યોંકિ ઇસ દિન સૂર્ય-ચંદ્ર સમરેખા મેં હોતે હૈં. અમાવાસ્યા કો તો દોનોં કે એક હી સ્થાન પર હોને સે આકર્ષણ કા પ્રમાણ બહુત હોતા હૈ. અષ્ટમી કે દિન આકર્ષણ સબસે કમ હોતા હૈ; ક્યોંકિ ઉસ દિન વે સમકોણ મેં હોતે હૈં. અતઃ ભરતી કા પ્રમાણ અષ્ટમી કો કમ સે કમ ઔર પૂર્ણિમા કો ઉસસે અધિક તથા અમાવાસ્યા કો સબસે અધિક હોતા હૈ. યહાં સે ફિર કમ હોતે હોતે અષ્ટમી કો બિલકુલ કમ હો જાતા હૈ. વૃક્ષોં કે કાટને કે ઉદાહરણ મેં યહ બાત સ્પષ્ટ કર દી હૈ કિ જવારભાટ કે ચઢાવ ઉતરાવ કે અનુસાર ઉનમેં સડાંદ ઉત્પન્ન હોતી હૈ. આમ, બાંસ આદિ અશક્ત જાતિ કે વૃક્ષોં પર ઇસકા અધિક પ્રભાવ પડતા હૈ. સાગ, સીસમ, કીકર આદિ સ્વાભાવિક મજબૂત જાતિ કે વૃક્ષોં પર ઇતના નહીં પડતા. જૈસા પ્રભાવ વાનસ્પતિક જગત્ પર પડતા હૈ વૈસા હી ઉસસે ભી અધિક પ્રમાણ મેં મનુષ્યજગત્ પર પડતા હૈ; ક્યોંકિ મનુષ્ય કા શરીર અધિક નાજુક હૈ. સાથ હી મનુષ્ય કે મન કા સંબંધ ચંદ્રમા સે વિશેષ હૈ. વેદોં મેં મન કા સંબંધ ચંદ્રમા સે સ્થાન સ્થાન પર દિખાયા ગયા હૈ. કિતનેક વર્ણનોં મેં તો સોમ આદિ શબ્દ વનસ્પતિ, ચંદ્ર ઔર મન કે લિયે સમાન રીતિ સે પ્રયુક્ત કીએ હુએ મિલતે હૈં. મન કા દેવતા ચંદ્ર માના ગયા હૈ. દુર્બલ મનવાલે મનુષ્યોં કી માનસિક દુર્બલતા ચંદ્ર કે ક્ષયવૃદ્ધિ કે અનુસાર ઘટતી બઢતી રહતી હૈ. ઇત્યાદિ બાતોં સે સિદ્ધ હોતા હૈ કિ મનુષ્ય કા ચંદ્રમા કે ક્ષયવૃદ્ધિ સે અત્યંત ઘનિષ્ટ સંબંધ હૈ. ગ્રામીણ લોક વૃક્ષ કાટને કે લિયે જવારભાટે કે વિચારાર્થ બ્રાહ્મણ કે પાસ આતે હૈં ઔર યથાશક્તિ ભાટે કે સમય લોકોં કી યહ ભી સમઝ હૈ કિ અમાવાસ્યા પૂર્ણિમા કે દિનોં મેં રોગ અપને જોર પર હોતા હૈ ઔર ઇનકે નિકલ જાને પર કમ હોને લગતા હૈ. ×

યહ સર્વસાધારણ કી સમઝ યહાં પર ઇસ લિયે દી હૈ કિ જિસસે અજ્ઞાની લોકોં કા અનુભવ ક્યા હૈ યહ બાત હમારે ધ્યાન મેં આ સકે. યદ્યપિ અજ્ઞાની લોકોં કા કથન શાસ્ત્ર નહીં હોતા તથાપિ ઉન્હેં ઉસ પર અટલ વિશ્વાસ હોતા હૈ.

× યહાં ભારતસમ્રાટ કે અસ્વાસ્થ્ય કા વૃત્ત હી દેખિયે, ઉનકા અસ્વાસ્થ્ય અમાવાસ્યા તક હી બઢતા ગયા થા, પશ્ચાત્ આરોગ્ય પ્રાપ્ત હોને લગા.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ન્યૂટન કો શાસ્ત્રોં કા **જ્ઞાન** થા, પર ઉસકા **અનુભવ** દેશ કે ગડરિયેાં કો થા. અતએવ ભેડોં કો છોટી છોટી ઝાડિયેાં મેં દૌડતે દેખ કર ઉન્હોંને ન્યૂટન સે કહા કિ એક ઘંટે કે અંદર વર્ષા પડને-વાલી હૈ. ન્યૂટન કો ઇસ પર વિશ્વાસ ન હુઆ, પર અંત મેં ઘર પહુંચને કે પૂર્વ હી વહ ભીગ ચુકા થા! યહ શાસ્ત્રજ્ઞાન ઔર અનુભવ મેં અંતર હૈ. અતએવ વિચારક લોક સર્વસાધારણ કે અનુભવ કો સંશોધન કે સમય બહુત મૂલ્ય દેતે હૈં.

હમેં બહુત વર્ષોં કે નિરીક્ષણ સે જો અનુભવ મિલા હૈ વહ ઇસ પ્રકાર હૈઃ-

અનુભવ

(૧) દ્વાદશી સે લે કર તૃતીયા તક કી મૃત્યુસંખ્યા ઔર તિથિ-યેાં કી અપેક્ષા અધિક હૈ. ઔર ઇન્હી તિથિયેાં મેં કૃષ્ણપક્ષ મેં શુક્લપક્ષ સે ભી અધિક હૈ.

(૨) દ્વાદશી સે તૃતીયા કે બીચ મેં યદિ રેાગ શુરુ હો ગયા તો વહ ઇન તિથિયેાં કે ન ગુજર જાને તક હલકા નહીં પડતા; ઔર ઉસસે જિસકી મૃત્યુ હોની હોતી હૈ ઉસકી ઇન્હીં તિથિયેાં મેં હી હો જાતી હૈ.

(૩) ઉપરોક્ત તિથિયેાં કે નિકલ જાને પર ચતુર્થી સે એકા-દશી તક રેાગ સાધારણ હાલત મેં હોતા હૈ ઔર જિસ રેાગી ને અચ્છા હોના હોતા હૈ વહ અચ્છા ભી હો જાતા હૈ.

(૪) દીર્ઘ રેાગી પ્રાયઃ ઈન્હીં (દ્વાદશી સે તૃતીયા તક) તિથિયેાં મેં મરતે હૈં. અથવા ઉનકા રેાગ વિશેષ બઢ જાતા હૈ.

(૫) ઇન તિથિયેાં મેં ઔષધિ કા ફાયદા બહુત હી કમ હોતા હૈ. અતઃ નઈ દવા પ્રારંભ કરની હો તો ઇન તિથિયેાં કે નિકલ જાને પર કરની ચાહિયે.

(૬) બડે શહરેાં મેં દ્વાદશી સે તૃતીયા તક મૃત્યુસંખ્યા અધિક ઔર ચતુર્થી સે એકાદશી તક કમ હોતી હૈ.

(૭) રેાગ કે દિનેાં મેં રેાગી હોને કી સંખ્યા તથા મરને કી સંખ્યા ભી ઇન્હીં તિથિયેાં મેં અધિક હોતી હૈ.

સારાંશ યહ હૈ કિ ચંદ્ર ઔર સૂર્ય કે આકર્ષણ સે શરીર મેં જો જીવનરસ કી ગતિ મેં ન્યૂનાધિક પરિણામ હોતા હૈ, વહ રેાગી આદમીઓં કે લિયે હાનિકર હોતા હૈ. જો સમર્થ અથવા નીરેાગી હૈં ઉનકે શરીર મેં ભી ઉન દિનેાં મેં રેાગબીજ વૃદ્ધિ કો પ્રાપ્ત હોતે હૈં. ઔર શુક્લપક્ષ કી અપેક્ષા કૃષ્ણપક્ષ મેં યહ બાત ઔર ભી અધિક હોતી હૈ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સૂર્ય કી જીવનશક્તિ

સૂર્ય સે પૃથ્વી પર આનેવાલી જીવનશક્તિ મેં યદિ જરા ભી કમી હુઇ તો મનુષ્ય કી આરોગ્યતા ઘટને લગ જાતી હૈ. સૂર્ય પર થોડે સે દાગ ઉઠને પર હવા પર, વર્ષા પર તથા મનોવૃત્તિ પર અનિષ્ટ પરિણામ હોને શુરુ હો જાતે હૈં. ૧૦-૧૫ દિન આકાશ મેં બાદલ રહે કિ અનેક રોગ બઢને શુરૂ હો જાતે હૈં. એકાદશી સે અમાવાસ્યા તક સૂર્યમંડલ પર ચંદ્ર કા આક્રમણ હોને સે રોજ હી સૂર્ય કી જીવનવિદ્યુત્ પૃથ્વી પર કમ આની શુરૂ હો જાતી હૈ. અતઃ યે દિન અશક્ત રોગિયોં કે લિયે ઘાતક હોતે હૈં. અમાવાસ્યા કે નિકલ જાને પર સૂર્યમંડલ પર સે ચંદ્રમા ભી હટને લગ જાતા હૈ ઔર સૂર્ય સે ઉત્તરોત્તર જીવનશક્તિ અધિકાધિક મિલને લગતી હૈ. અતઃ તૃતીયા કે બાદ કા સપ્તાહ અધિક લાભકર હોતા હૈ.

સૂર્યમાલિકા મેં સૂર્ય ઔર ચંદ્ર ક્રમશઃ ધનશક્તિ ઔર ઋણશક્તિ કે કેંદ્ર હૈં. ઉપનિષદ્ ઔર વેદ મેં ઇન ગ્રહ સંબંધી ઐસે વર્ણન અનેક તરહ સે મિલતે હૈં. આધુનિક ભૌતિક શાસ્ત્રજ્ઞોં ને સૂર્ય કો જીવનશક્તિ કા પુંજ સિદ્ધ કિયા હૈ. અર્થાત્ વહ ધનશક્તિ કા કેંદ્ર હૈ. ચંદ્ર કી સ્થિતિ ઉસકે વિપરીત હૈ. ચંદ્ર પરતઃ પ્રકાશિત હોને સે વહ પ્રકાશ કા ઋણ સૂર્ય સે લેતા હૈ. ઇસ પ્રકાર સૂર્ય ઉત્તમર્ણ (ઋણ દેનેવાલા) ઔર ચંદ્રમા અધમર્ણ (ઋણ લેનેવાલા) હૈ. અમાવાસ્યા કે દિન યહ ઋણ શક્તિવાલા ચંદ્ર સૂર્ય કી આડ મેં આ જાતા હૈ અથવા સૂર્ય ઔર પૃથ્વી કે બીચ મેં આ જાતા હૈ, જિસસે ઇસ દિન સૂર્ય સે જીવનશક્તિ સબસે કમ મિલતી હૈ. ખગ્રાસ યાનિ સંપૂર્ણ સૂર્યગ્રહણ ઇસી દિન હોતા હૈ; ઔર ઉસ દિન કરોડોં સૂક્ષ્માણુ જીવ મરતે હૈં, ઐસા આધુનિક શાસ્ત્રજ્ઞોં ને ઠહરાયા હૈ. પ્રત્યેક અમાવાસ્યા કો ભી સૂર્ય સે જીવનશક્તિ ઇસી કારણ કમ આતી હૈ.

सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च (ऋग्वेद)

“સૂર્ય ઇસ સ્થાવર જંગમ કી આત્મા હૈ.” યદિ યહ બાત સત્ય હૈ તો વહ સ્થાવર જંગમ કો જીવનશક્તિ દેતા હૈ, યહ બાત ભી સર્વથા સત્ય હૈ. કૃષ્ણપક્ષ મેં દશમી કે બાદ ચંદ્ર સૂર્ય કે પાસ પાસ આને લગતા હૈ ઔર અમાવાસ્યા કો તો બિલકુલ સૂર્ય ઔર પૃથ્વી કે બીચ મેં આ ડટતા હૈ. ઔર ઇસ પ્રકાર જીવનશક્તિ આને દેને મેં પ્રતિબંધક બનતા હૈ. ઇસ પ્રકાર કૃષ્ણપક્ષ કા દૂસરા સપ્તાહ રોગી કે લિયે વિશેષ હાનિકારક હોતા હૈ. અમાવાસ્યા કે આને પર જો સર્વસાધારણ મેં ભય ફૈલતા હૈ ઉસકા કારણ યહી હૈ. શુક્લપક્ષ કે દૂસરે સપ્તાહ કી અપેક્ષા કૃષ્ણ પક્ષ કા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દૂસરા સપ્તાહ રોગીઓં કે લિયે અધિક ભયાવહ હોતા હૈ. યહ તત્ત્વ યદિ સર્વસાધારણ કી સમઝ મેં આ ગયા હો ઔર ઇસ કારણ ઉન્હોંને ઉપર દીએ અનુસાર અપના દૃઢ વિશ્વાસ બના લિયા હો તો વહ વિના કારણ નહીં કહા જા સકતા.

પૂર્ણિમા કો ભરતી કી માત્રા અધિક હોતા હૈ ઔર અમાવાસ્યા કો ઉસસે ભી અધિક હોતી હૈ. ઇસકે સાથ સાથ અમાવાસ્યા કો સૂર્ય સે જીવનશક્તિ કમ પ્રમાણ મેં મિલતી હૈ. ઇસ લિયે પ્રત્યેક પક્ષ કા દૂસરા સપ્તાહ રોગબીજોં કી વૃદ્ધિ કરનેવાલા હોતા હૈ; ઔર કૃષ્ણપક્ષ કા દ્વિતીય સપ્તાહ શુક્લપક્ષ કે દ્વિતીય સપ્તાહ સે ઉપરોક્ત કારણોં સે રોગીઓં કે લિયે અધિક કષ્ટપ્રદ હોતા હૈ. ભરતી કે સમય વૃક્ષોં મેં ઉનકે અંગરસ કા પ્રવાહ જડ સે ચોટી કી ઔર હોતા હૈ ઔર ભાટે કે સમય ઇસસે વિપરીત અર્થાત્ ચોટી સે જડ કી તરફ ઉતરતા પ્રવાહ હોતા હૈ. અતએવ ભરતી કે સમય કાટે ગએ વૃક્ષોં મેં કીડે અધિક ઔર ભાટે કે સમય કાટે ગએ વૃક્ષોં મેં કમ લગતે હૈં. મનુષ્ય કે શરીર મેં ખૂન કે પ્રવાહ પર ભી ઐસા હી વિલક્ષણ પ્રભાવ પડતા હૈ. ઉપરોક્ત કારણોં સે યહ બાત સુગમતા સે સમઝ મેં આ સકતી હૈ કિ અષ્ટમી કે દિન સૂર્ય સે મિલનેવાલી જીવનશક્તિ સબસે અધિક પૂર્ણ તથા નિર્દોષ હોતી હૈ. આકર્ષણ સે હોનેવાલે અનિષ્ટ પરિણામ સબસે કમ ઇસી દિન હોતે હૈં. ચતુર્થી સે અષ્ટમી તક ઇષ્ટ પરિણામ ચઢતી કલા પર હોતે હૈં ઔર ઇસસે આગે અનિષ્ટ પરિણામ ચઢતી કલા પર હોતે હૈં. અતઃ ઇન હોનેવાલે અનિષ્ટ પરિણામોં મેં રોગબીજોં કી વૃદ્ધિ સે રક્ષણ કે ઉપાય કી યોજના આવશ્યક હૈ ઔર ઇસી ઉપાય કી યોજના કો એકાદશી કા ઉપવાસ સાધતા હૈ.

ઉપવાસ સે નિર્દોષતા

શુક્લ ઔર કૃષ્ણ પક્ષ કી એકાદશી કે દિન કઠોર અર્થાત્ નિરાહાર ઉપવાસ કરને સે શરીર કા મલ મૂલ સે દૂર હો જાતા હૈ, રોગબીજ નષ્ટ હો જાતે હૈં ઔર પ્રકૃતિ નિર્દોષ હો જાતી હૈ. આગામી સપ્તાહ મેં આનેવાલી પ્રતિકૂલ પરિસ્થિતિ શરીર કો હાનિ નહીં પહુંચા સકતી. સર્વસાધારણ જનતા કે લિયે ૧૫ દિન મેં યહ એક કડા ઉપવાસ આરોગ્યરક્ષા કે લિયે પર્યાપ્ત હૈ. પરંતુ જિનકી શારીરિક રચના અધિક કમજોર હોતી હૈ ઔર જો બાર બાર રોગ કે શિકાર બનતે રહતે હૈં ઉનકે લિયે એક ઔર શિવરાત્રિ કા ઐચ્છિક ઉપવાસ રખા હુઆ હૈ. યહ ઉપવાસ પૂર્ણિમા કે પાસ નહીં હૈ; ઇસસે યહ બાત પાઠકોં કો સ્પષ્ટ પતા લગ સકતી હૈ કિ અમાવાસ્યા જિતની ભયંકર પૂર્ણિમા નહીં હૈ. પ્રદોષ નામ કા જો આધા ઉપવાસ હૈ વહ ભી ત્રયોદશી કો હી રખા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગયા હૈ. અમાવાસ્યા કે બીત જાને પર શુક્લપક્ષ મેં આનેવાલી વિનાયકી ચતુર્થી કો પૂર્ણ ઉપવાસ, ઔર પૂર્ણિમા કે બાદ કૃષ્ણ-પક્ષ મેં આનેવાલી સંકષ્ટિચતુર્થી કો આધા ઉપવાસ ઐચ્છિક હૈ. એકાદશી કે ઉપવાસ કો છોડ કર શેષ ઉપવાસ ચાહે કરો યા ન કરો, પર એકાદશી કા ઉપવાસ અવશ્ય કરો, ઐસા ગ્રંથકારોં કા કટાક્ષ પ્રતીત હોતા હૈ. તિથિયોં કે ઉપવાસ ઇતને હી હૈં. ઇનકી યોજના કૈસે કી ગઇ હૈ યહ બાત અબ જરા દેખિયે–

મહિને કા પ્રારંભ શુક્લપક્ષ

(૧) વિનાયકી ચતુર્થી—ઇસ દિન કે ઉપવાસ સે, દ્વાદશી સે અમાવાસ્યા, ઔર આગે તૃતીયા તક સૂર્ય સે જીવનશક્તિ કમ મિલી હુઇ હોને સે જો કુછ શરીર મેં મલ જમા હુઆ હોગા વહ કમ હો જાયગા; ઔર આગે મિલનેવાલી અધિક નિર્દોષ જીવનશક્તિ સે અધિક લાભ ઉઠાયા જા સકેગા. ઇસસે આગે દશમી તક કોઈ ઉપવાસ નહીં હૈ.

(૨) એકાદશી કા ઉપવાસ—આનેવાલે સપ્તાહ મેં પ્રતિકૂલ પરિસ્થિતિ સે રક્ષા કરને કે લિયે ઇસ દિન પૂર્ણ ઉપવાસ કરના ચાહિયે.

(૩) પ્રદોષ કા ઉપવાસ—સદોષ પ્રકૃતિવાલે લોકોં કે લિયે પ્રતિકૂલ સપ્તાહ મેં આધા ઉપવાસ. અબ પૂર્ણિમા જાને કે બાદ–

કૃષ્ણપક્ષ

(૧) સંકષ્ટિ ચતુર્થી—પ્રતિકૂલ સપ્તાહ કે ગુજર જાને પર ઉસસે હુએ દોષ નિવારણાર્થ આધા ઉપવાસ. ઇસકે બાદ દશમી તક કોઇ ઉપવાસ નહીં હૈ.

(૨) એકાદશી કા ઉપવાસ—આનેવાલે પ્રતિકૂલ સપ્તાહ મેં હોનેવાલે અનિષ્ટ પરિણામ સે બચને કે લિયે પૂર્ણ લંઘન.

(૩) પ્રદોષ કા ઉપવાસ—આધા ઉપવાસ, યહ સદોષ પ્રકૃતિ-વાલોં કે લિયે હૈ.

(૪) શિવરાત્રિ કા ઉપવાસ—અમાવાસ્યા કે પાસ વિશેષ પ્રતિકૂલ પરિસ્થિતિ હટાને કે લિયે પૂર્ણ લંઘન.

શુક્લ પક્ષ કી અપેક્ષા કૃષ્ણપક્ષ મેં અમાવાસ્યા કે પાસ એક અધિક ઉપવાસ જિસ કારણ રખા ગયા હૈ વહ પાઠકોં કે લક્ષ્ય મેં આ હી ગયા હોગા. સાધારણ પ્રકૃતિ સે અચ્છી પ્રકૃતિવાલે મનુષ્ય કો એકાદશી કા ઉપવાસ પર્યાપ્ત હૈ; પરંતુ દુર્બલ શારીરિક સ્થિતિવાલોં કે લિયે ઉપરોક્ત સર્વ યોજના કી ગઇ હૈ–અર્થાત્ વહ ઐચ્છિક હૈ.

ઉપવાસ સે શરીર મેં રોગબીજોં કા નાશ હોતા હૈ ઔર ઉસસે આરોગ્ય બઢતા હૈ. ઇસી બાત કો લક્ષ્ય મેં રખ કર ચંદ્ર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સૂર્ય કી ગતિ સે હોનેવાલે અનિષ્ટ પ્રભાવોં કે સમય મેં ઉપવાસોં કી વ્યવસ્થા કી ગઇ હૈ, તાકિ ઉન અનિષ્ટ પ્રભાવોં સે બચા જા સકે.

તિથિયોં કે ઉપવાસોં મેં જો તત્ત્વ સમાયા હુઆ હૈ વહ વારોં કે ઉપવાસોં મેં નહીં. ક્યોંકિ ચંદ્રસૂર્ય કે આકર્ષણાનુકર્ષણ સે વારોં કા કોઇ સંબંધ નહીં. વારોં કા જ્ઞાન અતિ સુગમ હોને સે વે સર્વસાધારણ કો જ્ઞાત રહતે હૈં. અતઃ વારોં કે ઉપવાસ અધિક પ્રચલિત હો સકતે હૈં; પર ઇસસે તિથિયોં કે ઉપવાસ કા મહત્ત્વ ન તો ઘટ હી સકતા હૈ ઔર ન હિ વારોં કો પ્રાપ્ત હો સકતા હૈ.

જો પુરાને લોક યે ઉપવાસ કરતે હૈં વે બહુધા કમ બિમાર પડતે હૈં. ઇસકા કારણ અબ પાઠકોં કો સ્પષ્ટ હો હી ગયા હોગા. નવીન સંસ્કૃતિ સે સંપન્ન, પ્રાચીન પદ્ધતિ કા ઉપહાસ કરનેવાલે તથા દિન મેં ૬ વાર ખાનેવાલે લોક બાર બાર રોગી પડતે હૈં. ઇસિકે પ્રતિકૂલ ભોલે ભાલે પુરાને ઢાંચે કે લોક કઠોર ઉપવાસ કર કે રોગ કો આને તક કા અવસર નહીં દેતે. ઇતના હી નહીં વે તંદુ-રસ્ત ભી અધિક હોતે હૈં.

યુરોપીયન લોકોં કો દિન મેં ૬ વાર ખાતે દેખ કર હમારે લોક ભી વૈસા કરને લગ ગએ હૈં. પ્રાતઃકાલ ચાય, કૉફી તથા લઘુ આહાર; દુપહર મેં ભોજન; દેઢ બજે કુછ ખાના; ચાર બજે ફિર ચાય; સાત બજે કે કરીબ પુનઃ ભોજન; ઔર રાત મેં ફિર ચાય; ઐસા ક્રમ એકદમ સાહબ બને હુએ હમારે દેશ કે કુછ લોકોં ને જારી કર રખા હૈ. પરંતુ ઉન્હેં યહ બાત સ્મરણ નહીં રહી કિ સાહેબોં કા દેશ ઠંડા હોને સે વહાં ભૂખ અધિક લગતી હૈ. વૈસી સ્થિતિ યહાં કી નહીં હૈ. ઇસકા નામ હૈ અંધાનુકરણ!

દો સમય ભોજન

હમારે શાસ્ત્રોં મેં કેવલ એક યા દો સમય ખાના હી પ્રશસ્ત માના હૈ. બાલ્યાવસ્થા મેં અંગવૃદ્ધિ હોને સે બચ્ચોં કો ચાર સમય ખાના પડતા હૈ. બડોં કો સિર્ફ દો હી સમય ખાના ચાહિયે. વૃદ્ધોં કો એક હી વાર ખાના ઉચિત હૈ; પરંતુ અંધાનુકરણશીલ લોકોં કો ભલા યહ બાત કૈસે પસંદ પડ સકતી હૈ. વે તો દિન મેં ૬ વાર ખાએંગે, ઔર ચાય તો જિતની વાર દિલ ચાહા ઉતની વાર પીએંગે. વહ અંધશ્રદ્ધા અચ્છી હૈ વા યહ અંધવિશ્વાસ? ઇસ પ્રશ્ન પર આઇએ; જરા વિચાર કર કે દેખેં.

મુંહ મેં લાર ઉત્પન્ન હોતી હૈ ઔર વહ દાંતોં મેં અટકને-વાલે અન્ન કો ધીરે ધીરે દૂર કરતી રહતી હૈ. પહિલા અવશિષ્ટ અન્ન દાંતોં સે દૂર હોને સે પૂર્વ હી યદિ દ્વિતીય વાર અન્ન ખા લિયા જાએ તો પૂર્વ કે અન્નકણોં પર નવીન અન્નકણોં કી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તાહ ચઢ જાએગી, ઔર નીચે કા અન્ન સડને લગેગા. ઇસી લિયે દિન મેં કઇ દફા ખાનેવાલોં કે દાંત કભી અચ્છે નહીં હોતે. એક ભી સાહબ કે દાંત અચ્છે નહીં હોતે. સબ યુરોપીયનોં કે દાંતોં મેં કીડે લગે હુએ હોતે હૈં. ઇસકા કારણ દિન મેં કઇ વાર ખાના હી હૈ.

દાંત

સર્વ દેશોં કી માનવજાતિ મેં કેવલ હિંદુઓં કે હી દાંત ઉત્તમ હોતે થે: ઔર અભીતક જિન પર નવીન સંસ્કૃતિ કા પ્રભાવ નહીં પડા ઉનકે દાંત અચ્છે હૈં. આજકલ દિવસાનુદિવસ દાંતોં કે રોગ બઢતે જા રહે હૈં. બ્રશ કા ઉપયોગ કરને સે મસૂડે છિલતે હૈં ઔર ઉનમેંસે નિકલતે હુએ ખૂન મેં દંતકૃમિ ઘુસ જાતે હૈં. ઇસ પ્રકાર દંતરોગ બઢતે ચલે જા રહે હૈં.

અપચન સે ભી દાંતરોગ બઢતા હૈ. દાંતોં મેં જ્યોં હી વિષ બઢા કિ વહ જઠર મેં જા કર ઔર ભી અપચન બઢાતા હૈ. ઇસિ પ્રકાર પરસ્પર એકદૂસરે કો બઢાતે હુએ ક્ષયરોગ તક પહુંચા દેતેં હૈ. પરંતુ ઇસ નાશ કા કારણ હમારા અપના હી આચાર હૈ, યહ કિસીકે ધ્યાન મેં ભી નહીં આતા. જવાન પુરુષ યદિ દો સમય ખાને કા તથા એકાદશી કો ઉપવાસ કા નિયમ કર લેં તો યહ આફત ટલ સકતી હૈ; પરંતુ આજકલ તો જો ઉપવાસ કરતે હૈં ઉનકી ભી ગરદન પર ચાય સવાર રહતી હૈ. યહ સબ ઘાતક પ્રકાર હૈ. આરોગ્ય કે લિયે ઉપવાસ કૈસે કરના ચાહિયે યહ સવિસ્તર વિવેચન કરેંગે. ઉપવાસ કેવલ જીભ સે હી સંબંધ નહીં રખતા. અન્ય ઇંદ્રિયોં કા ભી સાથ સાથ સંબંધ હૈ.

વ્રતોં કી યોજના

સનાતન ધર્મ મેં ઉપવાસ ઔર વ્રતોં કી જો અત્યંત પ્રાચીન યોજના હૈ, વહ ઇતની સહેતુક, બુદ્ધિપુરઃસર તથા દૂરદર્શિતા સે વિચાર કી ગઈ હૈ કિ ઉસકા તત્ત્વ ધ્યાન મેં આતે હી પ્રાચીન યોજકોં કી જિતની પ્રશંસા કી જાએ ઉતની થોડી માલૂમ હોતી હૈ. હમારે બહુતસે ધાર્મિક તહેવાર તિથિયોં સે સંબંધ રખતે હૈં. પ્રત્યેક તહેવાર કા ઉસકે દિન કી તિથિ સે સંબંધ દિખાના ઇસ છોટે સે લેખ મેં અસંભવ હૈ, તથાપિ યહ વિષય યહાં થોડાસા દિખાના આવશ્યક હોને સે “દશમી, એકાદશી ઔર દ્વાદશી” ઇન તીન કા સંબંધ દિખાએંગે ઔર ઉનસે કયા બોધ હમેં મિલતા હૈ વહ દેખેંગે—

વિજયાદશમી

દશમી તિથિ કા સબસે બડા તહેવાર “વિજયા દશમી” હૈ. દશમી કા મતલબ “દશ+શમી” હૈ અર્થાત્ ૫ [illegible] ઇંદ્રિયાં ઔર ૫

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કર્મેંદ્રિયાં, ઇન દશ કા શમન કરના. દશોં ઇંદ્રિયેાં કેા સ્વાધીન રખના, ઉન્હેં વિક્ષિપ્ત ન હેાને દેના, યહ હી "દશ+શમી" યા દશમી કા સાધ્ય હૈ. યદિ દશ ઇંદ્રિયાં સ્વાધીન હુઇ યાનિ હમારે દિવ્ય રથ કે યે દશ દિવ્ય ઘેાડે હમારે કાબુ મેં આ ગએ તેા ઇસ "દશરથ" કેા હમ બેધડક ઇષ્ટ સ્થાન પર પહુંચા સકેંગે. જહાં પર મનુષ્ય ને પહુંચના હૈ વહાં પર વહ સરલતા સે પહુંચ જાએગા. ઔર અતએવ યહ દશમી "વિજયાદશમી" કહલાતી હૈ. ઇસ દશરથ સે "રામ" કી યહ પ્રચંડ શક્તિ નિર્માણ હેાતી હૈ જો કિ ઇન દશ ઇંદ્રિયેાં કે ભેાગ ભેાગનેવાલે "દશમુખ" પર વિજય પ્રાપ્ત કરતી હૈ. દશરથ ઇન દશેંદ્રિયેાં કેા સંયમ કે માર્ગ પર સત્કાર્ય કરને કે લિયે લાનેવાલા હૈ. દૂસરી એાર દશમુખ ઇન હી દશેંદ્રિયેાં કેા સ્વચ્છંદ છેાડ કર અધર્મ માર્ગ પર નંગા નાચ નચાનેવાલા હૈ. ઇન દેાનેાં કા યુદ્ધ સનાતન હૈ. અંત મેં દશરથ કે રામ કા વિજય હેાતા હૈ. દશમુખ કે સંસારવિજયી ઇંદ્રજિત્ કા વિજય નહીં હેાતા. સારાંશ-રૂપ મેં વિજયાદશમી કા યહ તત્ત્વ હૈ.

સંયમી એકાદશી

ઇન દશેંદ્રિયેાં કે કાબુ આ જાને પર ગ્યારહવેં મન કેા કાબુ મેં લાના સંભવ હૈ. યહ કાર્ય દશમી કે બાદ એકાદશી કેા કિયા જાતા હૈ. વસ્તુતઃ ગ્યારહેાં ઇંદ્રિયેાં કેા કાબુ મેં લાને કા પ્રયત્ન પ્રતિદિન કરના ઉચિત હૈ. પર યદિ કેાઇ મનુષ્ય પક્ષ મેં એક હી દિન કરના ચાહે તેા વહ "ગ્યારહ" ઇસ સંખ્યા કેા બતાનેવાલી 'એકાદશી' કેા હી કરેં. ક્યેાંકિ ઇસ દિન આરેાગ્ય કી મર્યાદા સમાપ્ત હેાતી હૈ ઔર અનારેાગ્ય કી પ્રારંભ હેાતી હૈ. યહ બાત પૂર્વ દિખાઇ જા ચૂકી હૈ. અતઃ એકાદશી કા ઉપવાસ બહુત મહત્ત્વશાલી હૈ.

વામન દ્વાદશી

દશમી સે દશેંદ્રિયેાં કા દમન કર કે આત્મસંયમ સે વિજય પ્રાપ્ત કરને કી જબ યેાગ્યતા બઢા લી તેા ફિર સબ ઇંદ્રિયેાં કે રાજા મન કે શમન કા અનુષ્ઠાન એકાદશી કેા કિયા. ઇસ પ્રકાર હમારે ઇંદ્રિયેાં પર પૂર્ણ સ્વામિત્વ પ્રાપ્ત કર લેને પર અબ આગે કયા કરના ચાહિયે યહ વામન દ્વાદશી કે દિન બતાયા ગયા હૈ.

વામન અત્યંત છેાટા, આયુ મેં છેાટા, આકાર મેં છેાટા, જિસમેં કેાઇ ભી શારીરિક ઔર પાશવિક શક્તિ નહીં માનતા ઐસા અહિંસાવાદી કુમાર હૈ, જો કિ દશમી ઔર એકાદશી કે ગુપ્ત તત્ત્વેાં કેા આત્મસાત્ કર કે અદ્વિતીય આત્મિક શક્તિ સે પ્રભાવશાલી બન ગયા હૈ. ઉસ અહિંસાપૂર્ણ નિઃશસ્ત્ર સત્યાગ્રહી બાલવીર કે સામને બલી સમ્રાટ કી શસ્ત્રોં સે સજ્જિત પ્રચંડ પાશવિક શક્તિ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સંપૂર્ણ સામ્રાજ્ય કે મદ કે સાથ લડખડા જાતી હૈ. બલી નામવાલે વિદેશી સમ્રાટ્ કી સેના તથા સબ શસ્ત્રાસ્ત્ર નિરુપયોગી ઠહરતે હૈં. યહ દશમી એકાદશી કે દ્વારા દિખાએ ગએ આત્મસંયમ કે તપ કા પ્રભાવ હૈ. પહિલે કી કડક તપસ્યા સે ઐસા આત્મિક બલ બઢતા હૈ યહ ઇસસે પતા ચલતા હૈ.

આત્મા કી સોલહ કલાએં હૈં. અતઃ ઉસકા નામ ષોડશી ભી હૈ. ઇન સોલહ કલાઓં મેં ૧૧ ઇંદ્રિયોં કા સંયમ હો જાને સે આત્મા કી ૧૧ કલાએં પ્રકાશિત હોને લગીં. મન સે અગલી એક હી ૧૨ વીં કલા દ્વાદશી કો ચમકી. ઇતની આત્મિક શકિત સે પ્રભાવિત હુએ નિઃશસ્ત્ર અહિંસામય સત્યાગ્રહી વીર ને પાશવિક શકિત સે બલ પર આશ્રિત બલી કે સચ કહો તો "બલ" કે સામ્રાજ્ય કો ઉલટા ડાલા. આત્મિક શકિત કે વિકાસ કા યહ ચમત્કાર હૈ!! યહ બાત ઇન દો-તીન તિથિયોં કે તેહવારોં કે પારસ્પરિક સંબંધ કો ધ્યાન મેં લાને સે પાઠકોં કે લક્ષ્ય મેં આ સકતી હૈ. પ્રારંભ સે લે કર ઇસ પ્રકાર કા યહ સંબંધ બડા મઝેદાર હૈ; પર ઉસકા વિચાર કભી સ્વતંત્ર લેખ મેં કિયા જાયેગા. યહાં પર કેવલ હી અગલા પિછલા સંબંધ દેખના થા; અતઃ ઇતના વિવેચન પ્રકૃત સ્થલ કે લિયે પર્યાપ્ત હૈ.

એકાદશેંદ્રિયોં કા સંયમ કર શારીરિક પાશવિક શકિત પર આત્મિક શકિત કે વિજયસંપાદન કી સૂચનારૂપ યહ એકાદશી કા ઉપવાસ કિયા જાતા હૈ. યહ ઇસ વિવેચના કા સાર હૈ, યહ પાઠકોં કો લક્ષ્ય મેં લાના ચાહિયે.

સબ ઇંદ્રિયોં કા ઉપવાસ

ઉપરોકત વિવેચન સે યહ પતા લગતા હૈ કિ એકાદશી કે દિન અન્ન ન લેતે રહને સે યહ કેવલ એકેંદ્રિય કા હી ઉપવાસ હો જાતા હૈ—અર્થાત્ જો ઇંદ્રિય અન્ન ખાતી હૈ ઔર જો પચાતી હૈ ઉન્હીંકા કાર્ય ઇસ દિન બંદ રહતા હૈ. ઇસ એક ઇંદ્રિય કો છોડ કર અન્ય ૧૦ ઇંદ્રિયાં હૈં. ઉસકો ભી ઇસ દિન ઉપવાસ કરના ચાહિયે—અર્થાત્ વિશ્રાંતિ દેની ચાહિયે. તભી વાસ્તવિક એકાદશી કા ઉપવાસ સફલ હો સકતા હૈ.

પરંતુ યદિ ઠીક ઠીક દેખા જાએ તો માનના પડેગા કિ આજકલ ખાને કી ઇંદ્રિય કો ભી વિશ્રામ નહીં મિલતા. ઇસકા કારણ યહ હૈ કિ વર્તમાન સમય મેં નિરશન કે દિન ભી ખાને કે લિયે ઇતને અધિક પદાર્થોં કા નિર્માણ હો ગયા હૈ કિ ઉસ એક ખાને કી ઇંદ્રિય કા ભી બરાબર ઉપવાસ હોને નહીં પાતા. નિરશન યાનિ "ન ખાના, ન ઉપભોગ કરના." પરંતુ નિરશન કે [illegible] પદાર્થ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉત્પન્ન હો જાને સે "ઉપવાસ કે દિન ખાને યોગ્ય અન્ન" ઐસે ઐસે ચમત્કારિક વાકય પ્રયુક્ત હોને લગ ગએ હૈં!! આજન્મ બ્રહ્મચારી મનુષ્ય કા લડકા, અવિવાહિત કુમારિકા કા પતિ, ચિરંજીવ કી મૃત્યુ, જૈસે યે વાકય હૈં, ઠીક ઐસે હી "નિરશન કે ખાને કે પદાર્થ" યહ હૈ. પરંતુ યહ પદ્ધતિ આજકલ ચાલુ હૈ. વસ્તુતઃ યદિ દેખા જાએ તો જો લોક અશક્ત થે યા જિનસે ઉપવાસ હોના અશકય થા ઉન્હીંકે લિયે યહ રિયાયત થી કિ વે થોડાસા ફલાહાર કર સકતે હૈં; ઔર ઇસી ઉદ્દેશ્ય સે ઇન નિરશન કે પદાર્થોં કી યોજના કી ગઇ થી. જહાં પહિલે એકાદશી કા ઉપવાસ અજીર્ણાદિ શમન કે લિયે કિયા જાતા થા વહાં આજકલ ઇન નિરશન કે પદાર્થોં કે ખાને સે ઉલટી અજીર્ણ હોને કી સંભાવના હો ચલી હૈ!! ધર્મ નિયમોં કે અનર્થકારક ઉલટે રાસ્તે પર લે જાનેવાલે ઉદાહરણોં કો દેખને કે લિયે યહી એક ઉદાહરણ પર્યાપ્ત હૈ. અન્યત્ર દેખને કી કોઇ જરૂરત નહીં માલૂમ દેતી!!

("વૈદિકધર્મ"ના એક અંકમાંથી)

૧૫૨–દાંત અને મોઢાના રક્ષણ માટે ઉપયોગી સૂચનાઓ

(સંગ્રાહકઃ–શ્રી. ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર–સંપાદક "આરોગ્યસિંધુ")

૧—શરીરની તંદુરસ્તીનો મુખ્ય આધાર દાંત અને મોઢાની સ્વચ્છતા ઉપર રહેલો છે, માટે હમેશાં તેને સાફ રાખો.

૨—તંદુરસ્ત બાળકની ઇચ્છા રાખનાર માતાએ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન દાંત અને મોઢાને બરાબર સાફ રાખવાની જરૂર છે.

૩—ગર્ભાવસ્થામાં જો માતાઓ પોતાનું મોઢું બરાબર સાફ રાખે તો તેથી (અવતરનારા) બાળકનું મોઢું કે દાંત કદી ખરાબ થતા નથી.

૪—બાળકના જન્મથીજ તેનું મોઢું માતાએ હમેશાં સાફ રાખવું. ધવરાવ્યા પછી પણ સ્વચ્છ પાણી અને ટુવાલ વડે હમેશાં તેના મોઢાને સાફ કરી નાખવું જોઇએ, જેથી તેના ભવિષ્યના દાંત સારા અને સ્વચ્છ તથા મજબૂત બનવા પામે.

૫—જ્યાંસુધી બાળક ધાવણ ધાવે છે, ત્યાંસુધી માતાએ પોતાના પણ દાંત અને મોઢું બરાબર સાફ રાખવું જોઇએ.

૬—નાનાં બાળકોને થતાં કેટલાંક દર્દોમાં તેનું કારણ ઘણે ભાગે તેની માતાના ખરાબ દાંત અને મોઢું હોય છે જેથી માતાની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પાચનશક્તિ ખરાબ થઇ તેની અસર બાળકપર થાય છે. આવું ન થવા માટે હમેશાં દાંત સાફ રાખવા જોઇએ.

૭—બાળકોને ઉછેરવા માટે માતાના ધાવણ જેવો કોઇ પણ ઉત્તમ ને પોષણકારક ખોરાક નથી.

૮—બાળકને રૂડે પ્રકારે ધવરાવનારી માતાનું પોતાનું શરીર પણ સારી પેઠે ખીલે છે. ઘણા માણસો એમ માને છે કે, તેથી માતાનું શરીર ઘસાય છે. તે વાત ભૂલભરેલી સમજવી.

૯—જો માતાનું દૂધ તંદુરસ્ત હોય તો બાળકોને ઉછરતાં વાર લાગતી નથી.

૧૦—ગરીબ માણસનું બાળક કે જેને ઉછેરવાને માટે તેની માતા પોતાની છાતીનું દૂધ પ્રેમથી પાય છે, તેવા બાળકના દાંત દૂધ જેવા સફેદ, મોતીની હાર માફક ચળકતા અને મજબૂત રહે છે; જ્યારે તેજ ઉંમરનાં ધનવાનોનાં બાળક જોશો તો તેને મિઠાઇ વગેરે ચીજો આપવામાં આવતી હોવાથી તેના દાંત સડેલા તથા શરીર તંદુરસ્તીમાં ઢીલું અને રોગીષ્ઠ જણાશે.

૧૧—દાંત આવતી વખતે બાળકોને થતા દરદમાંથી બચવવા ઇચ્છા હોય તો જન્મથીજ તમારા બાળકનું મોઢું ઘસીને સાફ રાખતા જાઓ. એથી આવનારા દાંત વગરઇજાએ ફૂટી નીકળશે.

૧૨—બાળકને ઘણે ભાગે ૬ થી ૭ મે મહીને દાંત ઉગવાનું શરૂ થાય છે. પ્રથમ નીચેના દાંત શરૂ થઇ પછી તેજ જગ્યાએ ઉપરના ભાગના દાંત ઉગે છે; અને પ્રથમની જોડી, વચ્ચેથીજ ઉગે છે.

૧૩—બાળકના દૂધીઆ દાંત જો ખરાબ હશે તો ત્યારપછીના દાંત પણ ખરાબ આવવાના; માટે જો તમારે સારા દાંતની આશા રાખવી હોય તો તમે નાનપણથીજ દાંતને સુધારો.

૧૪—દાંત વહેલા કે મોડા આવવા એમાં કુદરતનો મોટો હાથ નથી, પણ બાળકની તંદુરસ્તી પર આધાર છે.

૧૫—બાળકોને જેમ જેમ દાંત આવતા જાય છે, તેમ તેમ તેને કઠણ ખોરાક આપવાની ખાસ જરૂર છે; કારણ કે તેથી કસરત મળતાં દાંત મજબૂત થતા જાય છે.

૧૬—પાચનક્રિયાનાં ઘણાં દરદો દાંતને આભારી છે; માટે તમો દાંતને બને તેટલી કસરત આપો અને ખોરાકને બરાબર ચાવી પાણી જેવો થાય ત્યારેજ કોળિયો ગળે ઉતારો કે જેથી તે તરતજ હજમ થઇ શકે.

૧૭—અતિશય ઠંડા કે અતિશય ગરમ પદાર્થો એક પછી એક ઉપરાઉપરી ખાવા નહિ; કારણ કે તેમ કરવાથી દાંતની ગરમી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એકદમ કમી-જાસ્તી થવાથી દાંતમાં ચીરા પડે છે અને તેનાં મૂળ નિર્બળ થઇ જાય છે.

૧૮—હમેશાં બચપણથીજ કઠણ પદાર્થો ખાવાની ને ખાવા આપવાની ટેવ પાડો કે જેથી દાંતોને ઘટતી કસરત મળે અને દાંત સ્વચ્છ તથા મજબૂત બને.

૧૯—હોજરીને કાંઇ દાંત હોતા નથી, માટે તમારો ખોરાક તમે બરાબર હજમ કરવા ચાહતા હો તો તેને બરાબર ચાવીને (પાણી જેવો પાતળો મોઢામાં થઇ જાય ત્યારેજ) ગળે ઉતારો.

૨૦—કંઈ પણ ખાધા પછી દાંતને બરાબર સાફ કરો. બાળકો પાસે પણ આ નિયમ ખાસ પળાવો.

૨૧—જે માણસ બરાબર ચાવીને ખાય છે, તેનેજ ખોરાકનો કુદરતી સ્વાદ જણાય છે; અને તે પોતાનું પોષણ થોડા ખોરાકથી મેળવી શકે છે.

૨૨—બાળકોના મોઢામાં ચૂસવા માટે આંગળી કે બીજું કંઇ પણ આપવું નહિ. કેમકે એથી બાળકની તંદુરસ્તી વધારે ખરાબ થવા પામે છે ને તેમનો ચહેરો પણ એથી ખરાબ થાય છે.

૨૩—બાળકના દાંતમાં કંઇ પણ ખામી જેવું જણાય તો તરતજ કોઇ સારા દાંતના ડૉકટરને બતાવીને તેનો ઉપાય કરવો.

૨૪—બચપણમાં દાંતની કાળજી હશે તો પાછળના આવેલા દાંત જીંદગીસુધી ટકી રહેશે. બીજી વારના દાંત ઘણે ભાગે છઠ્ઠે-સાતમે વર્ષે આવે છે. જેના દૂધીઆ દાંત ખરાબ હશે, તેને એ દાંત પણ ખરાબજ મળશે, માટે માતાએ બાળકોના દાંતનું બરાબર રક્ષણ કરવું.

૨૫—ઘણાં માબાપો પોતાનાં બાળકોને મોઢું સાફ રાખવાનું બરાબર શીખવાડતાં નથી અને તે તરફ બેદરકારી રાખે છે તે ઠીક નથી. નાનાં બાળકોને દાતણ કરતાં, મોઢું સાફ રાખતાં અને વારંવાર તેને બરાબર ધોતાં અને દાતણ કરી સાફ રાખતાં નાનપણથીજ શીખવાડવું જોઇએ.

૨૬—કહેવાય છે કે, જૂના વખતમાં માણસોને ૪૪ દાંત હતા. ત્યારપછી તંદુરસ્તી ઘટી જતાં તે ૩૨ રહ્યા. હવે તેથી પણ વધારે ખરાબ તંદુરસ્તી થઈ જતાં ૨૮ થઇ જવા આવ્યા છે. આ સર્વ ધીમે ધીમે ઘટવાનું કારણ દાંતની સંભાળ ઓછી છે.

૨૭—મોઢામાં સારા દાંત હોવાથી ખૂબસુરતી સારી રહે છે, બરાબર બોલી શકાય છે અને ખોરાકને ચાવવામાં તથા પચાવવામાં ઘણીજ મદદ મળે છે.

૨૮—સડેલા દાંત અને અસ્વચ્છ મોઢું એ ક્ષયરોગને આમંત્રણ આપનાર સ્થિતિ ગણાય છે. માંસના ખોરાકથી પણ દાંતને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કહેવાટ લાગે છે, માટે તેવો ખોરાક પણ ખાવો જોઇએ નહિ.

૨૯—સડેલા દાંતને સારા કરવા પાછળ થતા ખર્ચ કરતાં તેને સડતા અટકાવવાનો ખર્ચ ઘણોજ ઓછો આવે છે.

૩૦—જમ્યા પછી સંતરાં, લિંબુ, મોસંબી, પીચ, સફરજન, પેર વગેરે ચીજો ખાવાથી દાંત સહેલાઇથી સાફ થઇ જાય છે; માટે તમો તમારાં બાળકોને એવી ટેવ પાડો કે જેથી થોડાજ ખર્ચમાં દાંત સાફ રહી શકે.

૩૧—તમારૂં મોઢું સ્વચ્છ હશે તો તમારૂં શરીર પણ નીરોગી રહેશે.

૩૨—વાસ મારતું મોઢું કોઇને પણ ગમતું નથી. જે માણસને સ્વમાન છે, તે કદી તેમ થવાજ દેતો નથી. આવા વાસ મારતા મોઢાવાળાં માણસો મેળાવડામાં હોવાં એ એક ભયસમાન ગણાય છે; માટે તમે પણ તેમ થવાજ ન દેશો.

(" નવું ચેતન "ના દીપોત્સવી અંકમાંથી.)

૧૫૩-ગામડાંનું ભૂષણ-થોર

(લેખકઃ-શ્રી. મોહિનીરાજ શંકર મૂળે)

ગ્રામ્યભૂષણ થોરની કુળકથા અનેક દૃષ્ટિએ મનનીય છે. આ દુનિયામાં આશરે ૩૦ કરોડ એકર જમીન ખડકાળ અને નાપીક છે. બીજા કોઇ પણ કામમાં નિરૂપયોગી એવી આ અતિ વિસ્તીર્ણ જમીનમાં માત્ર થોરજ ઉગી શકે છે-ઉગીજ નહિ, ખૂબ જોરથી ફૂલે છે અને ફળે છે પણ ખરો. ગોરા લોકોને ગમો યા ન ગમો પણ ઉત્તર અને દક્ષિણ અમેરિકામાં તો થોરે પોતાનો અડ્ડો અદ્યાપિ કાયમ જમાવ્યો છે. આખા આફ્રિકા ખંડમાં પણ આ થોરનુંજ સામ્રાજ્ય છે. મહાયુદ્ધ થયું, જર્મનો આવ્યા અને ગયા, તહનામાં થયાં અને થાય છે; તથાપિ કોઇ પણ પ્રબળ કે પરોપકારી યુરોપિયન રાષ્ટ્રનું મુખ્યાધિકારિત્વ (મેન્ડેટ) આ વજ્રધારી થોરે માનેલું નથી. પણ પશ્ચિમના લોકો તો ભારે બુદ્ધિમાન છે. આ અણનમ વનસ્પતિને મ્હાત ન કરી શકાઇ એટલે એમણે તેનો ઔદ્યોગિક દૃષ્ટિએ સદુપયોગ કરી લેવાના માર્ગો શોધવા માંડયા. છેલ્લાં કેટલાંયે વર્ષોથી દક્ષિણ આફ્રિકામાં સાહસિક મૂડીવાળાઓ અને પ્રયોગકુશળ રસાયનશાસ્ત્રજ્ઞોના પ્રયત્નો તે વિષે ચાલુ છે, અને થોડાજ વખતમાં તેમને સ્પૃહણીય યશ મળશે.

કેટલાક વનસ્પતિજ્ઞોએ થોરનું જન્મસ્થાન અમેરિકાને માન્યું છે, તથાપિ ઑસ્ટ્રેલિયા અને એશિયા—અને તેમાંયે મુખ્ય હિંદુસ્તાનજ આ થોરની જન્મભૂમિ દેખાય છે. આપણા વૈદિક નવનવોત્સાહશાળી ઇંદ્રે થોરનેજ ગુરુ કરીને પોતાનું અજસ્ત્ર શસ્ત્ર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વજ્ર તૈયાર કર્યું. ને શો એ વજ્રનો ફટકો ! જેવો થોરનો તેવોજ વજ્રનો બીનચૂક ઘાવ ! પુરાણો કહે છે કે, વજ્ર વડે પર્વતો ભગ્ન થયા, અને અર્થ સમજીએ તો ખરી વાત છે. પર્વતોનો કિંવા ખડકાળ જમીનનો ભેદ કરવો હોય તો તેના પર નિઃશંક થોરનુંજ વાવેતર કરવું. ગમે તે જમીનમાં, ઉત્તરધ્રુવ પર, હિમાલય પર્વત પર સુદ્ધાં, પાંચ હજાર ફીટની ઉંચાઇએ, થોરજ ખૂબ વધેલો નજરે પડે છે. હિંદુસ્તાનનાં ૭ લાખ ગામડાંઓમાં એક પણ એટલું દરિદ્રી ગામડું નહિ મળે કે જેની કમરે થોરનો અમૂલ્ય કમરપટો ન હોય. હિંદના કંગાલમાં કંગાલ ગામડામાં વ્યવસ્થિત ઘર નહિ હોય, કારીગર નહિ હોય, ખેતીવાડીની જમીન નહિ હોય, ખેડુત પણ નહિ હોય, ધંધાએ નહિ હોય, ખાવાને અન્ન અને પીવાને પાણી સુદ્ધાં નહિ હોય, પણ થોર–ઘનચક્કર થોરિયો તો અવશ્ય હશે. આજ હજારો વર્ષથી હિંદી ગામડાંઓનું–ગામડાંના વિત્તજીવિતનું અને ગામડાંની ખેતીવાડીનું વિનાખર્ચે પણ બીનચૂક સંરક્ષણ એ થોરની અભેદ્ય તટબંધીએ કર્યું છે. આર્ય ચાણુકયના કહેવા પ્રમાણે પૂર્વકાળમાં કિલ્લાઓ અભેદ્ય બનાવવામાં અને દુશ્મનોને હઠાવવામાં આ થોરે પુષ્કળ કામગીરી બજાવી છે. આજે પણ થોર આપણા હિંદી લોકોનો એકનો એક વૈભવ થઇ પડયો છે. અને ખરેખરજ, જો હિંદી બુદ્ધિમત્તાનો, હિંદી ઉત્સાહનો અને કાર્યક્ષમતાનો શકય તેટલો કુશળતાથી સતત ઉપયોગ કરવામાં આવે તો આજ કંટકમય અને કદી પણ ક્ષીણ ન થનાર થોરની સંપત્તિ હિંદુસ્તાનનાં ગરીબ ગામડાંઓનું **'समृद्धं सौभाग्यम्'** જલદીથીજ ઉદિત કરશે.

થોરનો નાનામાં નાનો છોડ ૨ ઇંચ ઉંચો ને ૧ ઇંચ ઘેરાવાનો થાય છે, જયારે કેટલાક પ્રચંડ ઉંચા અને ૨॥ ફુટ ઘેરાવાના વધે છે. આ રાક્ષસી થોરનાં ફળ બહુજ મધુર અને સાત્ત્વિક હોય છે. થોર સુંદર દેખાય છે એમ કહેવું એ હાસ્યાસ્પદ લાગશે, પરંતુ કોસના કોસ નિર્વૃક્ષ અને ઉજ્જડ પડેલી ખડકાળ નાપીક જમીનમાં વિસ્તીર્ણ અને જોરથી વધેલી કેસરી ફૂલોથી રંગાયેલી અને કંટકમય પણ મધુર ફળોવડે ઉભરાઇ રહેલી ગાઢી ને લીલીછમ થોર–રાજીઓ નેત્રોને નિઃસંશય જે આનંદ આપે છે તે જોયો હોય તેજ જાણે. મેકિસકોનું રાષ્ટ્રીય નિશાન થોરના ચિત્રથી વિભૂષિત થયેલું છે. જાણે એ પ્રજાને થોરના વજ્ર કાંટાનું, સૌંદર્યનું અને દૃષ્ટાદૃષ્ટ ઉપયોગિતાનું પૂર્ણ ભાન થયેલું છે.

શરીર અને મનને ટોચનારૂં કાંટાનું કલંક થોરને હોય છેજ એમ પણ નહિ; થોરની કેટલીક જાતો કુદરતીજ નિષ્કંટક હોય છે. એજ નિષ્કંટક જાતોની કલમો કાંટાવાળી જાતને લગાડીને કંટકપૂર્ણ જાતોને પણ સુંદર, નરમ મખમલ જેવી, સુંવાળી, ઠંડી,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લીલીછમ, રસપૂર્ણ ફણા ને ફળોવાળી ઉત્પન્ન કરી છે. આનું તમામ શ્રેય અમેરિકન વનસ્પતિશાસ્ત્રી લ્યૂથર બુરબેન્કને છે.

સૃષ્ટિમાતાએ બનાવ્યો, સૃષ્ટિના અત્યંત નામાંકિત વિદ્યાર્થી ને કિમિયાગર લ્યૂથર બુરબેન્કે અત્યંત પરિશ્રમ તેમજ અખંડ પ્રયત્ન-પ્રયોગો વડે સુધાર્યો; પણ હિંદુસ્તાનના પ્રચંડ ખેતીવાડી ખાતાએ અને તેમાંથી બહાર પડનારા હજારો વિદ્યાર્થી પૈકી એક પણ જણે આપણા કાંટાવાળા થોરને નિષ્કંટક બનાવીને ગામડાંઓને, ગામડાંમાંની સામાન્ય જનતાને પોતાના ઉચ્ચ શિક્ષણની વ્યવહાર્યતા અને ઉપયુક્તતાની હજી ખાત્રી કરી આપ્યાનું દેખાતું નથી. કરંજીનો ને થોરનો પ્રશ્ન એ ગામડાંઓનો અત્યંત આવશ્યક પ્રશ્ન છે. આંબાના ઝાડ પર કિંવા વિલાયતી આંબલી પર કે બીજા ઝપાટાથી વધનારા એકાદા નિર્દોષ, યોગ્ય ઝાડ પર કરંજીની કલમ કરવામાં આવે તો ત્રણ ચાર પેઢીમાં કરંજીનો બધો દુર્ગંધદોષ જતો રહેશે, તેલ નિર્ગંધ અને મધુર બનશે અને તેનાં કડવાં બીઆં 'આંબા' જેવાં મધુર બની ગામડાંના બાલ-તરુણ લોકોને ઘરઆંગણે ખાવા સારૂ એક મીઠો ને સાત્ત્વિક ખોરાક બનશે. આ કરંજીની ગોટલી ખાઇને ગામડાંનાં ઘણાં છોકરાંઓ પઠાણના જેવા કિંવા યુરોપિયન સોલ્જરોના જેવા પ્રચંડદેહી અને દુર્દમ થશે. આ કરંજી-થોરના પ્રશ્નને કેટલાક ખેતીવાડીના પદવીધરોએ ખાસ પ્રશ્ન બનાવવો જોઇએ. રસાયનશાસ્ત્રના સહસ્રાવધિ વિદ્યાર્થીઓમાં બુદ્ધિમત્તાથી તેમજ કર્તવ્ય-ક્ષમતાથી સંપન્ન એવા પાંચ દશ વિદ્યાર્થી શું આજ છેલ્લાં પચીસ વર્ષમાં ન નીકળે, કે જેમણે હિંદી રાષ્ટ્રની એક મોટી આવશ્યકતા-તરીકે સ્વયંપ્રેરણાથી 'કૃષિસંશોધન'નો વિષય પોતાના જીવનનો વ્યવસાય બનાવી લીધો હોય અને એજ કરંજી ને થોરની સંપત્તિ નિર્દોષ બનાવીને તેને ગામડાંઓમાં વિપુલતાથી ઉછેરી ગરીબ ખેડુતોનું તેમજ સામાન્ય જનતાનું જીવન નિરંતરનું સુખાવહ બનાવ્યું હોય?

ગમે તે જમીનમાં—બીજા કોઇ પણ કામને માટે નાલાયક એવી જમીનમાં પણ-પાણી વિના, વાવેતર વિના, થોર અતિશય જોરથી વધે છે. તેમાંયે વગરકાંટાના તો ઉત્તમજ; પણ કાંટાઓથી ભરેલો થોર પણ ઔદ્યોગિક દૃષ્ટિએ બહુ કિંમતી છે. પ્રયત્નપ્રયોગ વડે તેમજ કૌશલ્યથી થોરને 'ગામડાંઓનું ભૂષણ' અને સંપત્તિ તેમજ ઉદ્યોગનું સાધન અવશ્ય બનાવી શકાય. ગણતરી એવી છે કે, પૃથ્વીની અગણિત લોકસંખ્યાને એકલો થોરજ ધારે તો અન્ન પૂરૂં પાડી શકે. આ વિધાનમાં અતિશયોક્તિ બિલકુલજ નથી. થોરના ફળમાં વિશેષ માધુર્ય છે, એટલુંજ નહિ પણ રસમાં પુષ્કળ સ-રસ અન્નસત્ત્વો ભરેલાં છે. આ માત્ર રાસાયણિક પૃથક્કરણ નથી, પ્રત્યક્ષ વ્યવહારથી પણ એજ બીના સિદ્ધ થયેલી છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મેક્સિકોમાંના કાંટાવાળા થોરનાં તો પાકેલાં ફળોનો રસ સ્વચ્છ રીતે ગાળી લે છે. દાડમના રસની રુચિ, અને સત્ત્વગુણો સાથે બરાબરી કરનારા આ નાગફણી રસની લક્ષાવધિ બાટલીઓ અમેરિકાનાં બજાર–હૉટેલોમાં દર વર્ષે ખપે છે. આ અમૃતરસનો રંગ, સ્વાદ, માધુર્ય, શીતતા અને ગુણકારી તૃષાહારકતા ખરેખર અપ્રતિમ છે. ત્યાં ઉષ્ણ ઋતુનો એજ મોટો વેપાર થઇ પડયો છે. હિંદુસ્તાનમાં પણ નિરનિરાળાં સુંદર નામોથી શણગારાઇને આ અમેરિકન નાગફણી રસની બાટલીઓ જલદીથીજ આવશે, અને આપણે તે હોંશેથી લેવાના; પણ આપણને કશું સૂઝવાનું નહિ. મેક્સિકન ગામડાંઓએ શરૂ કરેલું કાર્ય માત્ર હિંદી ગામડાંઓએ વ્યવસ્થિત રીતે શરૂ કરવું જોઇએ. આશ્ચર્ય લાગશે, પણ વાત ખરી છે કે, બરાબર સંભાળપૂર્વક ઉછરેલો ત્રણ વર્ષના થોરનો એક રોપ, છસો પૌંડ વજનની અન્નસામગ્રીની કિંમતનાં અન્નસત્ત્વો તથા મધુર રસથી ભરેલાં ફળો ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

એક ટન થોરમાંથી આશરે ૧૫૦ પૌંડ સારો શુદ્ધ મદ્યાર્ક નીકળે છે. જે પ્રમાણે ગંધકામ્લમાંથી તે પ્રમાણેજ મદ્યાર્કમાંથી ફાયદાવાળા થઇ પડે એવા સેંકડો ધંધા ક્રમે ક્રમે ગામડાંઓમાં ઉત્પન્ન કરી શકાય એમ છે. થોરના રસમાંથી વેદનાહીન ને યશસ્વી શસ્ત્રક્રિયા કરી બતાવનારો અસલ 'ક્લૉરોફૉર્મ' પણ એકદમ તૈયાર કરી શકાય છે. એજ રસમાંથી ક્રમેક્રમે 'મેલિક ઍસિડ' 'ઍસેટિક ઍસિડ' 'ફ્રાર્લિસ ઍસિડ' ઇત્યાદિ બહુમૂલાં અમ્લો અને વ્યાધિ-નિવારણ 'ટિંક્ચરો' પણ તૈયાર કરી શકાય છે.

થોરનાં ફળ ઉપર કીરમજી રંગ અને તેમાંથી પછી નાનાવિધ રંગોની પાકી અને સુંદર છટા ઉત્પન્ન કરનારા સૂક્ષ્મ કૃમિ હોય છે. એ એટલા સૂક્ષ્મ હોય છે કે તેમાંથી એક પૌંડ રંગ તૈયાર થવાને એવા ૭૦ હજાર કૃમિ જોઇએ. આ રંગની સંપત્તિની શોધ સન ૧૭૦૩માં લ્યુએન હૉક નામના રસાયણશાસ્ત્રજ્ઞે પ્રથમ કરી એમ કહેવાય છે. પરંતુ હિંદુસ્તાનમાં તો એ બહુ પ્રાચીન શોધ છે. આપણા કેટલાયે જૂના રંગરેજો થોરના રંગમાંથી રેશમ અને ઊનને સુંદર રીતે રંગતા. જોકે તેઓ તો આજ મરી ખૂટયા છે, પણ સુદૈવે થોર હજી જીવતા છે. માત્ર ખરૂં કામ કરનાર લોક જોઇએ.

થોરની ફણાનું રાસાયણિક સ્વરૂપ નીચે પ્રમાણે હોય છેઃ– આશરે ૧૭ ભાગ પાણી, ૬૦ ભાગ વનસ્પતિજન્ય રસાયનદ્રવ્યો અને ૨૩ ભાગ રાખ. થોર નિષ્કંટક હોય તો ઉત્તમજ; ન હોય તો બરાબર કાળજીપૂર્વક કાંટા કાઢી નાખી તે ફણામાંથી અથાણું, મુરબ્બા* ઇત્યાદિ પદાર્થ સારી રીતે તૈયારી કરી શકાશે. આ અથાણું

* આ ફણાના રસને ઉપયોગમાં લઇ ઉત્તમ પૌષ્ટિક પાક પણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને મુરબ્બામાં ઉત્તમ ઔષધિગુણ હોઇ તે શરીરને સારી રીતે માફક આવે છે; પણ અથાણાં અને મુરબ્બા કરતાં વધુ મહત્ત્વની તો તેની રાખ છે. આ સેંકડે ૨૩ ટકા રાખમાંથી ઘણોખરો બધોજ 'પોટાશ કાર્બોનેટ' નામનો અમૂલ્ય ક્ષાર મળે છે. આ પોટાશ કાર્બોનેટ તો બહુજ ખપનો છે. કાચનાં કારખાનાંઓમાં તથા સાબુની બનાવટમાં પોટાશ કાર્બોનેટ મુખ્ય અંગ હોય છે. ઉત્તમ સાબુ પોટાશ કાર્બોનેટ સિવાય બનતો નથી. મોટા પ્રમાણમાં રેશમને સ્વચ્છ રીતે ધોવામાં પોટાશ કાર્બોનેટ અપ્રતિમ કામ કરે છે. ચીની માટીનાં સુંદર વાસણોને ભઠ્ઠીમાં સુલભ રીતે તપાવવા પોટાશ કાર્બોનેટ પ્રમુખ સહકારી છે. એન્ગ્રેવિંગ અને લીથો કામમાં, પોટાશ કાર્બોનેટ બહુ ઉપયોગી થાય છે. સોનારૂપાના ગીલ્ટ કરવાની વિદ્યુત્કૃતિમાં પોટાશ કાર્બોનેટ અગત્યનું કામ કરે છે. ચામડાં કમાવવાના કામમાં ને રંગવાના વ્યવસાયમાં પોટાશ કાર્બોનેટ અવશ્ય જોઇએ છે. ઉપરાંત તમામ પ્રકારના મધુર ખાવાપીવાના પદાર્થો ને ઔષધો તૈયાર કરવામાં પણ પોટાશ કાર્બોનેટની મહત્ત્વની કામગીરી છેજ. કયાં ગામડાંઓનો દુર્દર્શનીય ને દુઃસહ કાંટાળો થોર અને કયાં એનીજ રાખમાંથી સહજ વિપુલતાથી નીકળનારો અને ઉપર જણાવેલા નાનાવિધ બહુમૂલા ધંધામાં સુંદર રીતે ઉપયોગી થઈ લક્ષાવધિ કારખાનાંઓ અને મજૂરોનાં વ્યવસ્થિત યોગક્ષેમ ચલાવનારો પોટાશ કાર્બોનેટ ! અને સહેલું કેટલુંક ! હાથલા થોરની ફણા તોડી કાપીને સૂકવવી, અને તેને બાળીને તેની રાખમાંથી પાણીની સહાયતા વડે પોટાશ કાર્બોનેટ કાઢી લેવો ! કેટલી સાદી કૃતિ ! સૃષ્ટિમાતા પોતાનાં ગરીબ હિંદી ગામડાંઓ પર આથી વધુ કેટલીક પ્રસન્ન થાય !

થોરના દેહનો લગભગ સેંકડે ૩૨ ટકા ભાગ તંતુજાળથી (સેલ્યૂલસથી) બનેલો હોય છે. આ તંતુજાળ પણ એટલીજ ઉપયોગી છે. નાના પ્રકારના કાગળ, પૃષ્ઠપત્રો, રમકડાં, વાર્નિશો, છત્રીઓનું કાપડ, દોરડાં, એંજિનોના પટ્ટા, બનાવટી ચામડું, ફોટો તથા સીનેમા ફિલ્મ, જ્વાલાગ્રાહી દ્રવ્યો, કૃત્રિમ રેશમ; આ બધા રાષ્ટ્ર–સંપત્તિ–સામર્થ્ય ઉત્પન્ન કરનારા ધંધાઓનું જીવિત બધી રીતે આ તંતુજાળમાં ગુંથાયેલું છે.

થોરની ફણાના સંપત્તિગર્ભનું રાસાયણિક સ્વરૂપ ઉપર જણાવ્યું છે. હવે તેનાં ફળોનું રાસાયણિક સ્વરૂપ જોઇએ. દરેક ફળમાં આશરે ૪૨ ભાગ કાર્બો–હાઇડ્રેટ્સ (કૃષ્ણાગ્નિકો) હોય છે. (જેમાં ૧૦થી ૧૬ ભાગ શુદ્ધ સાકર હોય છે;) ૩૨ ભાગ તંતુજાળ દ્રવ્યો, ૬ ભાગ અન્નાદિ સત્ત્વો, ૪ ભાગ તૈલાદિ દ્રવ્યો, ૬ ભાગ પાણી

બનાવી શકાય છે. તે પાકવિધિ માટે જુઓ આ અગાઉ છપાયેલો લેખ "શક્તિવર્દ્ધક પાકો બનાવવાની રીત"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને ૧૦ ભાગ રાખ હોય છે, જેમાં પોટાશ કાર્બોનેટ મુખ્ય અને પોટાશ આયોડાઇન અને મૅંગનીઝના સૂક્ષ્મ ખાર હોય છે.

આ રાસાયણિક સ્વરૂપ સ્પષ્ટ કહે છે કે, અન્નસત્ત્વની, સ્નિગ્ધ દ્રવ્યની અને ગુણકર ઔષધોની દૃષ્ટિએ થોરનાં ફળોની કિંમત બહુજ મોટી છે. મેક્સિકોમાંના ને સિસિલી બેટોમાંના સુધરેલા લોક પણ થોરનાં ફળો સારાં સાત્ત્વિક અને સામર્થ્યપ્રદ હોવાથી અત્યંત પ્રેમથી ખાય છે. મહાયુદ્ધના કાળમાં અહમદનગરમાં જર્મન કેદીઓને રાખવામાં આવ્યા હતા. આ કેદીઓમાંના ઘણાખરા ત્યાંનાં સંપન્ન કારખાનાંવાળાઓ, વેપારીઓ અને નામાંકિત રસાયનશાસ્ત્રજ્ઞો તેમજ કારીગર લોકો હતા. આ કેદીઓ હમેશાં મળે તેટલાં થોરનાં પાકેલાં ફળો રોજ સવારે નાસ્તા પછી કાંટા કાઢી નાખીને ખાતા હતા. એનું સુપરિણામ તે કેદીઓની લાલચોળ શરીરપ્રકૃતિ ને નિઃસીમ ઉત્સાહ ઉપરથી સ્પષ્ટ દેખાઇ આવતું હતું. આપણે સાફ, સ્વચ્છ ધોયેલા ચોખાનો નિઃસત્ત્વ ભાત દિવસમાં બે વખત ખાનાર દરિદ્રી અને સર્વ પ્રકારે નિરુત્સાહી લોક, આવા થોરનાં ફળો ખાનાર સંપન્ન અને ખરેખરજ સમર્થ જર્મન કેદીઓને જોઇને ખડખડ હસતા હતા!

થોરનાં ફળમાં બી હોય છે. આ બીમાંથી મધના જેવું ઘટ્ટ અને ઉત્તમ મીઠું તેલ સેંકડે ૩૫ થી ૪૦ ટકા નીકળે છે. આ તેલનો ઉપયોગ ખાવામાં, દીવો બાળવામાં, સાબુ બનાવવામાં અને મહારોગ ઉપર દર્દભેદી ઔષધતરીકે પણ સારો થાય છે. થોરનાં મૂળિયાંના રસની સર્પના ભયંકર વિષ ઉપર ગુણકારી અસર થાય છે, એમ જણાઇ આવ્યું છે. આ બાબતમાં પણ ઘણી કિંમતી લોકસેવા કરી શકાય એમ છે.

આ પ્રમાણે થોરનાં પાંચે અંગોનો-મૂળનો, ફૂલનો, ફળનો, ફણાઓનો તથા કાંટાઓનો-અને બધાને બાળ્યા પછી બાકી રહેલી રાખનો સુદ્ધાં-બહુમોલ ઉપયોગ થાય છે; પણ તે ઉપયોગ થવો માત્ર શાસ્ત્રશુદ્ધ અખંડ પ્રયત્ન-પ્રયોગ પર અવલંબી રહે છે. રાષ્ટ્રનાં સુખ, સંપત્તિ ને સામર્થ્ય વધારનારા કેટલાય મોટામોટા ધંધા આ દરિદ્રી ગણાતા કાંટાવાળા થોરમાંથી કાઢી શકાશે. એકલી રાખનો અને તેમાંથી સુલભ રીતે નીકળનારા પોટાશ કાર્બોનેટનો યોગ્ય ઉપયોગ અને વેપાર કર્યો હોય તોપણ ગામડાંઓનાં કેટલાં બધાં કુટુંબોનો સારી રીતે યોગક્ષેમ ચાલે અને કેટલાયે નવીન હિંદી ધંધાના સંવર્ધન સાધનનું કાર્ય કરવા જેવું થાય.

તો કહો હવે, ગામડાંઓનું ભૂષણ કોણ? હું કે તમે? પટેલ કે તલાટી? એ પૈકી કિંવા એવા પૈકી કોઇ પણ નહિ. ગામડાંઓનું ખરૂં ભૂષણ થોરજ. ઉચ્ચ ધ્યેયથી યોગ્ય કાર્ય અખંડ રીતે કરવામાં આવે તો તમામ ગામડાંઓનો ઉદરનિર્વાહ એકલો આ થોરજ ચલાવે.

("ચિત્રમય જગત"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१५४–विटामिननो आरोग्य अने आयुष्य साथे संबंध

(લેખકઃ–પાલીતાણાવાળા શ્રી. જી. એમ. શાહ)

આજકાલ ખેારાક વિષેનેા કેાઇ પણ લેખ ભાગ્યે જ એવેા હશે કે જેમાં વિટામિન વિષે કંઇ ને કંઈ ઉલ્લેખ ન હેાય. વીસમી સદીની આ નવી શેાધમાં એવું તે શું મહત્ત્વ છે કે તેણે વિજ્ઞાનના જૂના સિદ્ધાંતેાને આટલા બધા હચમચાવી નાખ્યા છે?

આ લેખમાં આપણે વિટામિન શું છે, તે કેટલી જાતના છે, તે મેાટા પ્રમાણમાં કયા ખેારાકમાં હેાય છે, તેનેા કેવી રીતે નાશ થાય છે, તે તદ્દન નહિ મળવાથી તથા એાછા પ્રમાણમાં મળવાથી શાં નુકસાન થાય છે, આપણા ખેારાકમાં આપણને વિટામિન કેવી રીતે મળે છે વગેરે બાબતેાનેા વિચાર કરીશું.

વિટામિન શું છે?—વિટામિનની શેાધ આજથી લગભગ ૧૩–૧૪ વર્ષ પહેલાં વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન થઇ એમ કહી શકાય. તે વખતના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીએા એમ માનતા કે, ખેારાકમાં 'કાર્બો હાઇડ્રેટ' (સ્ટાર્ચ અને સાકર), પ્રેાટીન, ચરબી અને ક્ષાર, એ ચાર તત્ત્વેાની જ અગત્ય છે. પરંતુ એ ચારે તત્ત્વેા દરેક રીતે પૂરાં પાડે એવી જાતનેા ખેારાક આપવા છતાં સૈનિકેામાં અમુક જાતનાં દરદેા ફાટી નીકળ્યાં. દાખલા તરીકે મેસેાપેાટેમિયામાં હિંદી લશ્કરના સૈનિકેામાં લીલાં ફળ કે શાકભાજી ન મળી શકવાને કારણે 'સ્કર્વી' (એટલે રક્તપિત્તની જાતનેા રેાગ) નામનેા રેાગ એટલી હદ સુધી વધી ગયેા કે ત્યાં તેના ૨૦,૦૦૦ કેસ થયા; પરંતુ તેમને આપવામાં આવતેા આટેા આખા ઘઉંનેા (એટલે થુલા સહિત) હેાવાથી 'બેરીબેરી' એટલે પક્ષઘાતની જાતનેા રેાગ) નામનેા રેાગ એક પણ દરદીને થયેા નહિ; જ્યારે અંગ્રેજ સૈનિકેાને પડસુદી અથવા મેંદાની રેાટી, સૂકાં ફળ, માંસ વગેરે આપવામાં આવતાં હેાઈ તેમનામાંના હજારેા બેરીબેરી રેાગના ભેાગ થયા. આવી રીતે ફળ અથવા શાકભાજીમાં અમુક એવું તત્ત્વ છે કે જે સ્કર્વીને અટકાવે છે, તથા થુલાના (બ્રાન) અને ફણગા (જર્મ)માં અમુક તત્ત્વ છે કે જે બેરીબેરીને અટકાવે છે, તે જાતની શેાધ થઇ.

વિટામિનની શેાધ પાછળ આ જાતના હજારેા અખતરા થયા છે અને તેના પરિણામે અત્યાર સુધીમાં પાંચ જાતનાં વિટામિનની હસ્તી નક્કી થઈ છે. વિટામિન ખેારાકની અંદરનાં એવી જાતનાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તત્ત્વો છે કે જેના અભાવે શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. વિટામિન-ની જરૂરિયાત હવે પૂરેપુરી સાબીત થઇ ચૂકી છે અને જુદા જુદા અખતરાઓમાં એટલે સુધી પૂરવાર થયું છે કે જે કબુતરોને વિટા-મિન વિનાના આટા, અથવા મેંદા અને પાણી ઉપર રાખવામાં આવે છે તેઓ, કંઇ પણ ખેારાક વિના ફક્ત પાણી ઉપર રાખવા-માં આવેલાં કબુતરો કરતાં પણ વહેલાં મરી જાય છે. આજ રીતે મેંદાની રોટી અને પાણી ઉપર રહેતાં માણસોનાં વજન તથા બળ, કેવળ પાણી ઉપર રહેતાં—એટલે કે ઉપવાસ કરતાં—માણસો કરતાં પણ વધારે પ્રમાણમાં ઘટે છે. વિટામિન વિનાનો ખોરાક શરીરને ટકાવતો નથી એટલું જ નહિ, પરંતુ ઉલટો હાનિ પહોંચાડે છે.

વિટામિન જોઇ શકાતાં નથી તેમજ ખોરાકમાંથી તદ્દન જુદાં પાડી શકાતાં નથી; અને વિટામિન કેવાં છે તે બાબતનું રાસાય-નિક જ્ઞાન હજુ મળી શક્યું નથી, તેથી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ તેને એ, બી, સી, ડી અને ઇ વિટામિનના નામથી ઓળખાવે છે.

વિટામિન 'એ'—વિટામિન 'એ'ને વૃદ્ધિપોષક (ગ્રોથ પ્રોમો-ટિંગ) વિટામિન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. એ મોટા પ્રમાણમાં ઘી, માખણ, દૂધ, દહીં તથા કૉડલિવર ઑઇલમાં હોય છે. ફળ, શાક-ભાજી, અનાજ તથા કઠોળમાં તે હોય તો છે, પણ ઓછા પ્રમાણમાં.

આ વિટામિન બિલકુલ ન મળે તો શરીરની વૃદ્ધિ એકદમ અટકી પડે છે. પુખ્ત માણસો કરતાં બાળકોને દૂધ—ઘીની વધારે જરૂર શા કારણે છે તે આથી સમજી શકાય છે; માટે બાળકના શરીરનું બંધારણ સુદૃઢ બનાવવું હોય તો એમને તે વધારે પ્રમાણ-માં આપવાની આવશ્યકતા છે.

આપણી આંખની બાજુએ એવી જાતના રસપિંડ (ગ્લેન્ડસ) રહેલા છે કે જેમાંથી નિરંતર આંસુ વહ્યા કરે છે, જે આંખને ધોઇ-ને સતેજ રાખે છે.

વિટામિન 'એ'ના અભાવની એક ખાસ અસર એ જોવામાં આવી છે કે, તેનાથી આંખની અંદરનો આ અશ્રુપ્રવાહ બંધ થઇ જાય છે અને તેમ થવાથી આંખ આવવી વગેરે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. ઘી ખાવાથી આંખનું તેજ વધે છે, એવો આપણા વડીલોનો અનુભવ આ રીતે વિજ્ઞાન સિદ્ધ કરી રહ્યું છે.

આપણી આસપાસ હવામાં અનેક જાતના રોગનાં જંતુઓ (બેક્ટેરિયા) ભરેલાં હોય છે, પરંતુ આપણા શરીરમાં એવી જાતની રક્ષક શક્તિ (રેઝિસ્ટન્સ પાવર) છે કે જે તે બધાની સામે ટક્કર ઝીલી શકે. વિટામિન 'એ'ની ઉણપથી (તે જરૂર કરતાં ઓછા પ્રમા-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ણમાં મળે તો) શરીરની આ રક્ષકશક્તિ ઘટે છે, અને ક્ષય, ખાંસી, ન્યુમોનિયા વગેરે ચેપી દરદોનાં જંતુઓને ઘર કરવાનું સ્થાન મળે છે. આ કારણથી પુખ્ત માણસને પણ અમુક પ્રમાણમાં આ વિટામિનની જરૂર છે. સામાન્ય નીરોગી માણસ માટે અરધા રતલથી એક રતલ દૂધ કે છાશ અથવા થોડા તોલા ઘી તે ઉણપ પૂરવાને બસ ગણાય.

વિટામિન 'એ'નો નાશ—વિટામિન 'એ'વાળા પદાર્થોને થોડો વખત ગરમ કરવાથી તેમાંના વિટામિન તત્ત્વનો નાશ થતો નથી, પરંતુ વધારે ગરમીમાં અને લાંબા વખત સુધી ગરમ કરવાથી તે નાશ પામે છે. ખાસ કરીને 'ઑકિસડેશન' એટલે ખુલ્લા વાસણમાં હવા લાગે તેવી રીતે લાંબા વખત સુધી ગરમ કરવાથી તેનો નાશ થાય છે. દાખલા તરીકે દૂધને બે–ત્રણ ઉભરા આવે તેટલું ગરમ કરવાથી વિટામિન 'એ'નો નાશ થતો નથી, પરંતુ દૂધપાક અને બાસુદી બનાવવામાં વિટામિન 'એ'નો મોટા પ્રમાણમાં નાશ થાય છે, અને માવો બનાવવામાં તો લગભગ તદ્દન નાશ થાય છે. કેવળ પેંડા તથા મિઠાઇ ઉપર નભતાં બાળકો માંયકાંગલાં હોય છે તેનું કારણ, અને દૂધને બદલે પેંડા ખવડાવવાથી કેટલો ગેરલાભ છે તે, આપણે આ પરથી જોઇ શકીએ છીએ.

વળી કેટલાક અખતરા ઉપરથી સાબિત થયું છે કે, માખણનું ઘી કરવાથી તેમાંના વિટામિન 'એ'નો નાશ થતો નથી, પરંતુ ઘીને તળવામાં વાપરીએ એટલે કે તેને કકડી જાય અથવા બળવા માંડે ત્યાં સુધી ('બૉઇલિંગ પોઇન્ટ' સુધી) વધારે ગરમ કરીએ ત્યારે તેમાંના વિટામિન 'એ'નો નાશ થવા માંડે છે. પુરી, પોતૈયાં ને રોટલી ત્રણે એક જ જાતની ચીજોમાંથી બનતાં હોવા છતાં પુરી અને પોતૈયાં કરતાં રોટલી વધારે પૌષ્ટિક છે; કારણકે રોટલીને ઉપર ઘી ચોપડવામાં આવે છે; તેમજ કંસાર તથા બ્રહ્મલાડુમાં ઉપર ઘી નાખવાનો રિવાજ છે તેનો હેતુ પણ આપણે આ ઉપરથી સમજી શકીએ છીએ.

વળી નવું જાણવાનું એ મળે છે કે, વેજીટેબલ ઘીમાં વિટામિન બિલકુલ હોતાં નથી. ઘી ખાવાનો મુખ્ય હેતુ વિટામિન 'એ' મેળવવાનોજ છે, તેથી વેજીટેબલ ઘી ખાવાથી બિલકુલ લાભ નથી તે પણ આ પરથી સ્પષ્ટ થઇ જાય છે.

વિટામિન 'બી'—આ વિટામિનને જ્ઞાનતંતુના રોગ અટકાવનારા (એન્ટી ન્યુરેટિક) વિટામિન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

તે મોટા પ્રમાણમાં દરેક જાતનાં અનાજ, કઠોળ, મેવા તથા દૂધમાં હોય છે, અને અમુકજ ફળ તથા શાકભાજીમાં ઓછા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રમાણમાં હોય છે.

વિટામિન 'બી'ના તદ્દન અભાવથી ત્રણ માસમાં બેરીબેરી નામનો ભયંકર રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. જાપાનની લડાઇ વખતે સૈનિકોને પાલિશ ચોખા ઉપર રાખવામાં આવેલા ત્યારે આ રોગ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં ફાટી નીકળ્યો હતો. મદ્રાસ તથા બંગાળા ઇલાકામાં પણ આજ કારણે તે રોગ વધી પડયો હતો.

વિટામિન 'બી'ની ઉણપથી ભૂખનો અભાવ, અપચો, કબજીયાત અને પેટ તથા આંતરડાંનાં બીજાં દરદો શરૂ થાય છે, અને પછી ધીમે ધીમે હાથ-પગને ખાલી ચડવી, શરીરનું રહી જવું વગેરે જ્ઞાનતંતુનાં દરદો થાય છે. આ રીતે શરીરની રક્ષકશક્તિ મંદ પડતાં બીજા ચેપી રોગો પણ હુમલો કરી શકે છે.

ખોરાકમાં થુલા તથા ફોતરાંનું સ્થાન—કેટલાક અખતરાઓ પછી એમ માલૂમ પડયું છે કે, જેટલો ખોરાક લઇએ તેના અમુક પ્રમાણમાં વિટામિન 'બી'ની જરૂરત છે; એટલે કે વધુ ખોરાક લેનારને વધુ, ઓછો ખોરાક લેનારને ઓછી. સુભાગ્યે વિટામિન 'બી' અનાજના થુલા તથા ફણગામાં તેમજ કઠોરના થુલા તથા ફણગામાં મોટા પ્રમાણમાં રહેલું છે, તેથી અનાજની સાથે તે જરૂરી પ્રમાણમાં કુદરતી રીતેજ મળી રહે છે.

આપણા શ્રીમંત વર્ગમાં લોટને ચાળીને (થુલું કાઢીને) રોટલી બનાવવાનો રિવાજ છે, તેથી કેટલું નુકસાન છે તે આ પરથી સમજી શકાય છે. આપણી લોટ દળવાની રીત એવી છે કે, કેટલુંક થુલું દળાઇને લોટમાં ભળી જાય છે તેથી આપણે ત્યાં બેરીબેરી જેવું અંતિક દરદ ભાગ્યેજ દેખાય છે; છતાં થુલુ અને ફોતરાં કાઢી નાખવાથી આપણામાં અનેક રોગ થાય છે એ વાત નિઃસંદેહ છે.

લોટમાંથી થુલું ચાળીએ નહિ તો સારી અને પાતળી રોટલી થઇ શકે નહિ એ માન્યતા ભૂલભરેલી અને અનુભવ વિનાની છે. રોટલી કરવી હોય તે પહેલાં એકથી બે કલાકે કણીક બાંધી રાખી હોય તો થુલું પલાળીને કણીકની સાથે એકરસ થઈ જાય છે અને જોઇએ તેવી પાતળી રોટલી વણી શકાય છે. વળી આ પ્રમાણે પલાળી રાખવાથી તેમાં યીસ્ટ પેદા થાય છે કે જે પાચનશક્તિને મદદ કરે છે.

દળેલા લોટને, ગરમી ન લાગે તેવી જગ્યામાં અને સારી રીતે ઢાંકીને રાખવામાં આવે તો દસથી પંદર દિવસ સુધી તેમાં બિલકુલ જીવાત પડતી નથી. જીવાત છે કે નહિ તે જોવા માટે ચાળવાની જરૂર પડે ત્યારે પણ, જીવાત હોય તો તે કાઢી નાખીને થુલું પાછું લોટમાં ભેળવી શકાય છે. વળી લોટમાં આખા ઘઉં રહી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગયા હોય તો તે મોટાં સારની ચારણીથી જુદા પાડી શકાય છે.

શ્રીમંત વર્ગમાં ખીચડી બનાવતી વખતે મગની દાળનાં ફોતરાં કાઢી નાખવાનો રિવાજ હોય છે તે પણ આવાં કારણોને લીધે નુકસાનકારક છે.

લોહીને શુદ્ધ રાખવા સારૂ તથા બીજી કેટલીક ક્રિયાઓ માટે શરીરને મોટા પ્રમાણમાં કૅલ્સ્યમ, મૅગ્નેશ્યમ, સોડિયમ, પોટાશ્યમ, ફૉસ્ફરસ, ક્લોરિન, સલ્ફર અને આયર્ન, એ આઠ જાતના ક્ષારની જરૂરત હોય છે. ઘઉંમાં એ આઠે જાતના ક્ષાર સારા પ્રમાણમાં છે, અને શરીરને તે થુલા તથા ફોતરાં દ્વારા પૂરા પાડી શકાય છે.

કબજીઆત અટકાવવા અને આંતરડાંના ખોરાકને ગતિ આપવા 'કુચા' અથવા રેસાવાળા પદાર્થની જરૂર છે. તે કુચા પૂરા પાડનારા પદાર્થોમાં પણ થુલું તથા ફોતરાં ઉત્તમ છે, કારણ કે તે આંતરડાંને છોલતાં નથી; જ્યારે પાચક દવાઓ આંતરડાંને છોલીને દસ્ત લાવતી હોવાથી છેવટે ભયંકર રોગ ઉત્પન્ન કરે છે.

થુલું તથા ફોતરાં કાઢી નાખવાથી એવી જાતનાં ઉપયોગી તત્ત્વો નીકળી જાય છે કે જેની ઉણપ બીજી કોઇ પણ જાતના ખોરાકથી ન પૂરી શકાય અને પરિણામે રોગને ઉત્પન્ન થવાને અવકાશ મળે.

વિટામિન 'બી'નો નાશ—ઘણીજ સખ્ત ગરમી સિવાય વિટામિન 'બી'નો ખોરાકમાંથી નાશ થતો નથી. પરંતુ આ વિટામિન પાણીમાં ઓગળી જાય તેવું હોવાથી જો શાક અથવા કઠોળને બાફીને રાંધવામાં આવે, અથવા ભાતને ઓસાવી લેવામાં આવે તો તેમાંનું આ વિટામિનનું તત્ત્વ પાણી સાથે નીકળી જાય છે. પશ્ચિમમાં તો શાકમાં રહેલા પાણીમાંજ શાકને પકાવી શકાય એવી જાતનાં વાસણો (વૉટર્લેસ કુકર્સ) થયાં છે; આપણે ત્યાં પણ જોઇએ તેટલુંજ પાણી મૂકીને શાક, કઠોળ કે ભાત રાંધવામાં આવે (ભાતને માટે એઢા ભાત રાંધવામાં આવે એમ બોલાય છે) અને પાણી વધારે હોય તો તેને કાઢી નહિ નાખતાં ઉકાળીને બાળી નાખવામાં આવે તો તેમાંથી ક્ષાર તથા વિટામિન 'બી'નો ખોરાકમાંથી નાશ થતો અટકી શકે છે.

વિટામિન 'સી'—વિટામિન 'સી'ને સ્કર્વી અટકાવનારા ઍન્ટિ-સ્કોરબ્યુટિક વિટામિન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

તે સંતરાં, મોસંબી, કેરી, ટમેટાં વગેરે મધુરાં ફળમાં ઘણા મોટા પ્રમાણમાં, કોબી, મૂળા, કાકડી, મોગરી, ચીભડાં વગેરે તાજાં અને કાચાં ખાઇ શકાય તેવાં શાક તથા બધી જાતના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ફળમાં, તથા લીલું ખડ ખાતી ગાય–ભેંસના તાજા દૂધમાં તેથી પણ સારા પ્રમાણમાં, અને રાંધેલા શાકમાં થોડા પ્રમાણમાં હોય છે.

વિટામિન 'સી'ના તદ્દન અભાવથી ચાર માસમાં સ્કર્વી (રક્તપિત્તની જાતનો રોગ) લાગુ પડે છે.

વિટામિન 'સી'ની ઉણપથી લોહીની ફિકાશ, કમતાકાત, ખાલી ચઢવી, હાથપગનો દુઃખાવો વગેરે નબળાઇનાં ચિહ્નો માલૂમ પડે છે. તે ઉપરાંત વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન એવું માલૂમ પડયું હતું કે, વિટામિન 'સી'ની ઉણપ હોય ત્યારે સૈનિકોના જખમ જલદી રૂઝાતા નહિ. મોટાં ઑપરેશન પછી સંતરાં–મોસંબી આપવાની પ્રથા જાણીતી છે. ફળ અને શાક ખાવાથી લોહી સુધરે છે એમ આપણા લોકો પણ કહે છે.

કેટલાક અખતરાને પરિણામે માલૂમ પડયું છે કે, માણસને માટે એક દિવસમાં એક ઔંસ સંતરાનો રસ અથવા કોબી કે ટમેટાની કચુંબર સ્કર્વીનો રોગ અટકાવવાને માટે પૂરતાં છે.

વિટામિન 'સી'નો નાશ—આ વિટામિન ગરમીથી જલદી નાશ પામે છે. રાંધેલા શાકમાંથી લગભગ ૬૦ થી ૭૫ ટકા 'સી' વિટામિન ઘટી જાય છે. આથી આ વિટામિન શરીરને જોઈતા પ્રમાણમાં પૂરું પાડવા માટે ત્રણથી ચાર ઔંસ શાકની જરૂર ગણાય.

વળી આ વિટામિન પણ વિટામિન 'બી'ની માફક 'વૉટર–સૉલ્યુબલ' એટલે પાણીમાં ઓગળી જાય તેવું હોવાથી શાકને બાફીને રાંધવામાં આવે તો તેના પાણી સાથે ઘણુંખરાં વિટામિન નીકળી જાય છે.

ઉપરાંત આપણા સ્ત્રીવર્ગે ખાસ ધ્યાનમાં લેવા જેવું એ છે કે, શાકમાં સોડા નાખવાથી વિટામિન 'સી' તરતજ નાશ પામે છે; કારણ કે સોડા અલ્કલિ ક્ષાર છે.

દૂધ એક વાર ઉનું કરવાથી તેમાંના વિટામિન 'સી'નો અમુક અંશે, અને વધારે વાર ઉનું કરવાથી તદ્દન નાશ થાય છે; પરંતુ દૂધ દોહ્યા પછી દશ–પંદર મિનિટમાંજ તેમાં જંતુઓ (બેક્ટેરીઆ) ઉત્પન્ન થવા લાગે છે, તેથી તેને ઉનું કર્યા વિના વાપરવું સલાહભર્યું નથી. વળી બીજાં ફળોમાંથી વિટામિન 'સી' સહેલાઇથી મળી શકે તેમ છે, તો દૂધમાંથી તેને મેળવવા માટે જોખમ વહોરવું તે મૂર્ખતા ગણાય.

દૂધ ઉપર ઉછરતાં બાળકોને સાથે સાથે સંતરાં અથવા કેરીનો થોડો રસ આપવાથી ઘણો ફાયદો થએલો માલૂમ પડયો છે. તેવીજ રીતે ગર્ભધારણ કરનારી તથા ધાવણ પર બાળકને ઉછેરનારી માતાઓએ પણ, બાળકને વિટામિન 'સી' પૂરતા પ્રમાણમાં મળે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તે માટે તાજાં ફળ અથવા શાકનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે.

વિટામિન 'સી'નો ગરમીથી અમુક પ્રમાણમાં નાશ થાય છે તે ખરૂં, પરંતુ કુદરતની બલિહારી તો ત્યાં છે કે જે ખોરાકમાં વિટામિન 'સી' મોટા પ્રમાણમાં છે તે તો આપણે રાંધ્યા વગરજ ખાઇએ છીએ. ઋતુ પ્રમાણે રોજ એકાદ ફળ અથવા થોડી કચુંબર ખાઇ લેવી, તે વિટામિન 'સી'ની ઉણપની સામે ચોક્કસ વીમો ઉતારવા જેવું ગણાય.

વિટામિન 'ડી'—વિટામિન 'ડી' વિષે હજુ બહુ શોધ થઇ નથી; કારણ કે અત્યાર સુધી તેને વિટામિન 'એ' તરીકે ગણવામાં આવતું. છેલ્લાં બે વર્ષથીજ તેને ઍન્ટિરિકેટિક (રિકેટ્સ અટકાવનારા) વિટામિન તરીકે જુદું ગણવામાં આવે છે.

આ વિટામિનના તદ્દન અભાવથી રિકેટ્સ (હાડકાંની નબળાઇ) નામનો રોગ થાય છે; અને ઉણપથી શરીરની રક્ષક શક્તિ ઘટે છે. એથી ત્રણ વર્ષ સુધી પણ બાળકો ચાલતાં શીખતાં નથી અને 'હાથપગ દોરડી ને પેટ ગાગરડી' જેવાં રહે છે તેનું કારણ વિટામિન 'એ' અને 'ડી'ની ખામી છે.

વિટામિન 'ડી' ખેતરમાં ચરતી ગાયભેંસના દૂધ તથા કૉડલિવર ઑઇલમાં સારા પ્રમાણમાં હોય છે, પરંતુ સદ્‌ભાગ્યે તે સૌથી મોટા પ્રમાણમાં સૂર્યનાં કિરણોમાંથી મળી શકે છે.

વિયેના શહેરમાં થોડાં વર્ષ પહેલાં થએલા અખતરા વખતે એકજ જાતનો ખોરાક આપીને અમુક બાળકોને ઘરમાંજ રાખવામાં આવ્યાં, અને અમુક બાળકોને બહાર ખુલ્લી હવા તથા તડકામાં ફરવા દેવામાં આવ્યાં. ઘરમાં રાખવામાં આવેલાં બાળકોમાંથી દરેકને ત્રણ માસમાં રિકેટ્સનો રોગ લાગુ પડ્યો, જ્યારે બહાર રમતાં બાળકો પૈકી કોઇને પણ રિકેટ્સનો રોગ થયો નહિ. બહાર ખુલ્લી હવા અને તડકામાં બાળકોની રમવાની વૃત્તિને રોકવાથી કેટલું નુકસાન છે, અને શ્રીમંત લોકોનાં બાળકોને કૉડલિવર ઑઇલ પાવું પડે છે; જ્યારે ખેડુત વગેરે ગરીબ લોકોનાં બાળકો આપમેળે શા કારણે હૃષ્ટપુષ્ટ રહે છે, તેનાં કારણો કેટલેક અંશે આ અખતરાથી સમજી શકાય છે.

ફિઝિકલ કલ્ચરવાળા મિ. મિલો હેસ્ટિંગ્ઝને મેં જ્યારે પૂછાવ્યું ત્યારે તેણે ભાર દઇને લખ્યું કે, કૉડલિવર ઑઇલ જ્યાં સૂર્ય ઓછો ઉગતો હોય તેવા દેશના વતની માટે છે. હિંદુસ્તાનના વતનીને તેની ભાગ્યેજ જરૂર હોય; છતાં આશ્ચર્યની વાત એ છે કે, હિંદુસ્તાન વરસમાં એક કરોડથી વધારે રૂપિયાનું કૉડલિવર ઑઇલ પીએ છે!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉઘાડે શરીરે અથવા આછાં સફેદ કપડાં પહેરીને ૧૦ થી ૨૦ મિનિટ તડકામાં ફરવાથી પૂરતા પ્રમાણમાં વિટામિન 'ડી' મળી રહે છે. આપણી ઘણીખરી ધાર્મિક ક્રિયાઓમાં શારીરિક હિત ઓતપ્રોત રહેલું હોય છે, તેવીજ રીતે નદીના સ્નાનમાં પણ હોય તેમ આ ઉપરથી સમજી શકાય છે.

વિટામિન 'ઇ'—વિટામિન 'ઇ'ની છેલ્લા વર્ષમાંજ શોધ થઇ છે અને વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ તેને 'રિપ્રોડકિટવ' (સર્જક) વિટામિન તરીકે ઓળખાવે છે. બીજી દરેક રીતે શરીર બરાબર હોય, છતાં ખોરાકમાં તેનો અભાવ હોય તો વાંઝિયાપણું આવે છે એમ તેમનું કહેવું છે. ઉંદરો ઉપર અખતરા કરતી વખતે અમુક ઉંદરોને બચ્ચાં થયાં અને અમુકને ન થયાં, ત્યારથી આવી જાતના વિટામિનની શોધ પાછળ પ્રયોગશાસ્ત્રીઓ લઇ દઇને પડ્યા છે. વિટામિન 'ઇ'ને બાટલીમાં પૂરીને હજારો રૂપિયે વેચવાની કોને ઇચ્છા ન થાય?

આ વિટામિનની બાબતમાં હજુ જોઇએ તેટલા અખતરા થયા નથી, તેથી તે કયા કયા પદાર્થોમાં છે તથા તે કેટલા પ્રમાણમાં જોઇએ, અથવા તેનો કેવી રીતે નાશ થાય છે તેની માહિતી હજુ બહાર આવી નથી; પણ એટલું ચોક્કસ થયું છે કે, તે દૂધમાં, ઘઉં તથા અનાજના ફણગામાં અને કેટલાક કુદરતી ખોરાકમાં સારા પ્રમાણમાં હોય છે. લોટને ચાળીને વાપરવાથી કેટલો ગેરલાભ છે, તે આ પરથી પણ જોઇ શકાય છે.

મને લાગે છે કે, આપણા દેશના શ્રીમંતવર્ગમાં માલમલીદા ખાવા છતાં પણ કેટલાક વાંઝિયા રહે છે, અને ગામડામાં ગરીબ લોકોને ત્યાં લુખોપાખો ખોરાક લેવા છતાં પણ ડઝનબંધ બાળકો હોય છે, તેમના ખોરાકનો અભ્યાસ કરવાથી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓને વિટામિન 'ઇ' સંબંધી સારૂં જ્ઞાન મળી શકે.

એક સૂચના:—શરીરમાં એક એવી શક્તિ છે, કે જે ઉપયોગી તત્ત્વોનો સંગ્રહ કરી રાખે, અને જરૂર હોય ત્યારે પાછા આપે. દાખલા તરીકે કેરીની ઋતુમાં શરીર વિટામિન 'સી'નો એટલો સંગ્રહ કરી શકે કે પછી ચોમાસામાં બે કે ત્રણ મહિના સુધી તેની ઉણપ ન પડે. ફક્ત વિટામિન 'બી'નો મોટો સંગ્રહ થઇ શકતો નથી.

વિટામિનની દૃષ્ટિએ આપણો ખોરાક—શરીરને જરૂરી પ્રમાણમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ, પ્રોટીન, ચરબી અને ક્ષાર આપણા ખોરાકમાંથી મળી રહે છે તે બાબત હવે જગજાહેર થઇ ચૂકી છે. વિટામિન શામાં રહેલાં છે અને તેનો કેવી રીતે નાશ થાય છે તે જાણ્યા પછી સંધીને તૈયાર કરવા છતાં આપણા ખોરાકમાંથી આપણને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિટામિન કેવી રીતે મળી રહે છે તે સમજવું મુશ્કેલ નથી.

દૂધ, દહીં અને ઘીમાંથી આપણે વિટામિન 'એ' મોટા પ્રમાણમાં મેળવી શકીએ છીએ; થુલાવાળા લોટની રોટલી, રોટલા કે ભાખરી તથા બેઠા ભાત અને ખીચડીમાંથી વિટામિન 'બી' મોટા પ્રમાણમાં મેળવી શકીએ છીએ; ગરીબ લોકો પણ આપણે ત્યાં કેરી, દાડમ, પોપૈયાં, ચીભડાં, કાકડી, મૂળા, ભાજી વગેરે ખાય છેજ, તેથી શાક તથા ફળમાંથી આપણે વિટામિન 'સી' મેળવી શકીએ છીએ; તથા સૂર્યના પ્રકાશમાંથી વિટામિન 'ડી' અને દૂધ તથા અનાજમાંથી વિટામિન 'ઇ' મેળવી શકીએ છીએ.

જેનો મુખ્ય ખોરાક આ છે એવા શીખ, પઠાણ, રોહિલા, બ્રાહ્મણ, જાટ વગેરે ઉત્તર હિંદના વતનીઓને ઇન્ડિયન મેડિકલ સર્વિસના પ્રખ્યાત લેફ્ટેનન્ટ કર્નલ રૉબર્ટ મૅકકૅરિસન મનુષ્યજાતના ઉત્તમ નમુનારૂપે દુનિયામાં ઓળખાવે તેમાં કંઇ નવાઇ જેવું છે?

હવે કહો કે નીચલી બાબતો વિષે તમે શું જાણો છો?

હાથપગને ખાલી શાથી ચઢે છે?
ઘી રોટલી ઉપર શા માટે ચોપડવામાં આવે છે?
ખોરાકમાં લોહભસ્મ કેવી રીતે મળે છે?
મિઠાઇ પર નભતાં બાળકો માયકાંગલાં કેમ હોય છે?
શહેરના વતનીઓમાં વાંઝિયાપણું વિશેષપણે શાથી હોય છે?
બાળકોને તડકામાં રમવું કેમ ગમે છે?
ઘી ખાવાથી આંખનું તેજ કેમ વધે છે?
સોડા નાખીને શાક ચડવવાથી શું થાય છે?

વિટામિનની શોધ આ પ્રશ્નો પર અજવાળું પાડી રહી છે.

ઘઉંના ઉપરના થુલાનાં ૬ પડમાંથી તમને શું શું મળે છે?

(૧) શરીરને નીરોગી રાખનારાં વિટામિન મોટા પ્રમાણમાં પૂરાં પાડે છે.

(૨) લોહી તથા સ્નાયુ માટે ઉત્તમ જાતનું પ્રોટીન પૂરૂં પાડે છે.

(૩) વચલા ભાગ કરતાં દશગણા ક્ષાર પૂરા પાડે છે.

(૪) જ્ઞાનતંતુ તથા હાડકાં માટે ફૉસ્ફરસ પૂરો પાડે છે.

(૫) કાળી દ્રાક્ષ કરતાં પણ બમણા પ્રમાણમાં લોહીમાં રતાશ લાવનારૂં લોહ પૂરૂં પાડે છે. (પછી લોહભસ્મ ખાવાની જરૂર રહે ખરી?)

(૬) કબજીઆત અટકાવવામાં જરૂરી એવો ઉત્તમ કૂચો પૂરો પાડે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પુષ્કળ વિટામિન પૂરાં પાડે તેવા કેટલાક પદાર્થો

વિટામિન 'એ' (વૃદ્ધિપોષક)	વિટામિન 'બી' (જ્ઞાનતંતુ–પોષક)	વિટામિન 'સી' (રક્તશોધક)	વિટામિન 'ડી' (અસ્થિપોષક)	વિટામિન 'ઈ' (સર્જક)
ઘી માખણ ટમેટાં લીલા વટાણા ભાજીપાલો દૂધ–દહીં કૉડ લિવર ઑઇલ	યીસ્ટ થુલાવાળું કઠોળ ફોતરાવાળું કઠોળ બદામ, પિસ્તા, અખરોટ વગેરે સૂકો મેવો ભાજીપાલો મધુરાં ફળ	સંતરાં, મોસંબી કેરી, ટમેટાં વગેરે મધુરાં ફળ ભાજીપાલો	સૂર્યનો પ્રકાશ કૉડ લિવર ઑઇલ	દૂધ અનાજના ફણગા ભાજીપાલો શ્રીફળનાં બી

અમેરિકાની ફિઝિકલ કલ્ચર ફૂડ રીસર્ચ લેબોરેટરીના ડાયરેક્ટર મિ. મિલો હેસ્ટિંગ્ઝ લખે છે કે 'વિટામિન વિષેનું આપણું જ્ઞાન ઘણું અધુરૂં છે, છતાં તેનાથી એટલું તો સિદ્ધ થાય છે કે, ખોરાક તરીકે માંસ કરતાં દૂધ, અન્ય ચરબી કરતાં ઘી, કંદમૂળ કરતાં ભાજીપાલા, બીજાં ફળો કરતાં મધુર સ્વાદવાળાં ફળ અને ચાળેલા અનાજ કરતાં થુલા કે ફોતરાવાળા અનાજનું મહત્ત્વ ઘણું વધારે છે.'

("કુમાર" માસિકના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૫૫–આંતરડાં કપાવવાની ચાલેલી ફેશન !

(લખનારઃ–ડૉક્ટર કાલિદાસ મોતીરામ)

હિંદુસ્થાનમાં ફેશનનો પવન ચાલ્યો છે. યુરોપમાં કપડાંઓની સિલાઇની ફેશન, અમુક જાતના બાલ કપાવવાની ફેશન, અમુક જાતનાં મોજાંઓ પહેરવાની ફેશન, રાત્રિએ કલબ અને એવાં સ્થળોએ ભટકવાની ફેશન ચાલે છે અને તેમાં વખતોવખત ફેરફારો થયા કરે છે. પણ અમારા શાંતિપ્રિય ભારત દેશમાં તો સાદાઇનું જીવન અગાઉ ચાલતું હતું, જેથી અગાઉ ફેશનો નહોતી; પણ અત્યારે તો વિદેશીઓના સંસર્ગથી અમારો દેશ ફેશનનું મોટું ધામ થઈ પડેલ છે. હિંદુઓના ધાર્મિક ચિહ્ન તરીકે ઓળખાતી ચોટલી નહિ રાખતાં માથા ઉપર બાબરી રાખવાની ફેશન; ગળામાં ભૂલ થવા પામે તો ફાંસો આવી જાય એવી રૂમાલના જેવી લટકતી નેકટાઇ રાખવાની ફેશન; ઘઉંની રોટલી, ઘઉંની પુરી અને એવીજ દેશી બનાવટની ખાદ્ય ચીજો ખાવાને બદલે ઈંડાંના ભેળવાળી બીસ્કીટો ખાવાની ફેશન; પોતે હિંદુસ્થાનના વતની છે એવી ઓળખનાં ચિહ્નરૂપે ઓળખાતી પાઘડી, ફેંટા અને સાફાને દૂર કરી ફીરંગી–બટલર જેવાં ટોપચાં પહેરવાની ફેશન; બિચારાં નાનાં બાળકોને સોનેરી ટોપી, ઝભલાં અને એવો દેશી પોશાક તજાવીને તે જાંગલાનાં જેવાં બચ્ચાં છે એમ લોકોને બતાવવા ખાતર માથે સાદડીઓ અને એવી હેટો નાખીને ફેરવવાની ફેશન; શુભ પ્રસંગે પોતાની જ્ઞાતિ અને સગાંઓના મેળાવડા વખતે લાડુ, દાળ, ભાત, શાક અને એવાં ઉત્તમ દેશી પકવાન્નોનું જમણ બંધ કરી ભપકાબંધી નામવાળાં "ઇવનીંગ પાર્ટી" અને "ડીનર" કે જેમાં અપેય અને અભક્ષ્ય પદાર્થો વાપરવામાં આવે તેવાં ખાણાંઓ આપવાની ફેશન; આવી અનેક ફેશનો અમારા હતભાગ્ય દેશમાં દાખલ થઇ ચૂકી છે. આવી ઝાઝી ફેશનોનો જે ભોગવનાર હોય તે માણસ પોતાને મોટો માને છે અને જે આવી ફેશનોનો બહુ ભોગવનાર ન હોય તે ઓછો સમજુ ગણાય છે. ફેશન ખાવાપીવામાં અને પોશાકમાં તો દાખલ થયેલ છે; પરંતુ વૈદક જેવા શરીર સાથે નીસ્બત ધરાવનાર વિષયમાં પણ દાખલ થયેલ છે. માંસ અને દારૂવાળી અંગ્રેજી દવાઓની ભપકાદાર બાટલીઓ ઉત્તમ, અને દેશી વનસ્પતિનાં ચૂર્ણોની પડીકીઓ નકામી–બિલકુલ નકામી. કારણ કે તે ફેશનવાળી બાટલીમાં નથી. પહેલાં પૈસાદારો પૈસાના ચાગમાં ફેશનો ફેલાવે છે. કારણ પોતે ગમે તે કારણથી મેળવેલો પૈસો કયાં વાપરવો એ તેમના મગજમાં ભમ્યા કરે છે અને એથીજ એવા પૈસાદારો પોતાનો પૈસો નવી નવી ફેશનોમાં બરાબાદ કરે છે. પોશાકોની ફેશનમાં બહુ વાંધા જેવું નથી. પણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હવે તો શ્રીમંતોમાં ઑપરેશનનો શોખ લાગ્યો છે. "ઑપરેશન" એટલે શરીરના અમુક ભાગનું હથિયારથી કપાવવું એમ થાય છે; પણ ઑપરેશન એ શબ્દ અંગ્રેજી હોવાથી એવું ભપકાદાર નામ અમારા દેશબંધુઓને બહુ ગમે છે, અને તેથીજ સાધારણ વનસ્પતિની દવા ચોપડવાથી મટતાં દરદો, અમુક વનસ્પતિઓની ભૂકી ખાવાથી મટતાં દરદો, અમુક જાતની વનસ્પતિનો ઉકાળો પીવાથી મટતાં દરદો, અમુક જાતનાં ફળો ખાવાથી મટતાં દરદો અને અમુક જાતનાં હવાપાણીથી મટતાં દરદોમાં પણ ઑપરેશન કરાવવામાં ગૃહસ્થાઇ માને છે. ફલાણા ભાઇએ હાલ ઑપરેશન કરાવ્યું છે અને ફલાણા ભાઇ ઑપરેશન કરાવવા માટે ફ્રાન્સ કે વિલાયત જવાના છે, એમાં મોટી વડાઇ અને મોટા પૈસાદાર હોવાની એક મોટી લાયકાત માને છે. સદ્‌ગત્ શ્રીમાન શહેનશાહ સપ્તમ એડવર્ડ સાહેબે "એપેંડીસાઇટીસ" એ નામના દરદને માટે ઑપરેશન કરાવ્યું એ પરથી વિલાયતમાં પૈસાદારોમાં એ ઑપરેશન કરાવવાનો પવન ચાલ્યો અને વિલાયતનો પવન પછી અહીંઆં આવે તેમાં કાંઇ નવાઇ નથી. કારણ અમારા કેટલાક દેશબંધુઓ કોઇ પણ જાતની નવીન ફેશન અમારા દેશમાં ચાલુ કરવા માટે વાટ જોઇને બેઠા હોય છે. તેઓ તુરત નવીન ફેશન ફેલાવવામાં અને તેમ કરવામાં મોટા ફેશનદાર બને છે. "એપેન્ડીસાઇટીસ" એવું દરદ છે કે એ દરદ બહુ થોડાને થાય છે. તેમ કેટલીક વાર સામાન્ય દવાથી તથા કેટલીક વાર કુદરતથી એની મેળેજ મટી જાય છે. પણ એક પારસી પત્રમાં એક સદ્‌ગૃહસ્થે વાજબી રીતે લખ્યું છે કે "આંતરડાંઓના ચુંથેચુંથા કરાવી નાખવાનો પવન લોકોમાં હમણાં બહુ ચાલ્યો છે." એપેન્ડીસાઇટીસ માટે વૈદ્યક ગ્રંથમાં એમ લખેલ છે કે "સીકમનો એક આંગળી જેવો ફાંટો છે તેને "એપેન્ડીક્ષ" કહે છે." તેનો કોઇ વાર વરમ થઇ આવે છે. તેને પ્રથમ "ટીફલાઇટીઝ" કહેતા. તે નળીમાં મળ અગર બીજા પદાર્થ ભરાઇ રહેવાથી તેનો વરમ થઇ આવે છે, તે ઘણે ભાગે મટી જાય છે, કોઇ વાર ફૂટે છે, તાવ આવે છે, નાડી જલદી ચાલે છે, ઝાડો કબજ રહે છે, વખતે જુલાબ ઉતરે છે અને ઉલટી થાય છે. પેડુમાં જમણે ભાગે દાબતાં દુઃખે છે અને ત્યાં ઉપસી આવે છે, પેટમાં ચૂંક આવે છે અને તે ફૂલી જાય છે. **ઈલાજ**—પીચકારીથી દસ્ત ઉતારવો, વરમને જળો મુકાવવી, પોટીશ મૂકવી, બેલેડોના લગાડવું, ખોરાક હલકો અને પ્રવાહી આપવો અને બિછાનામાં રહેવું (શા. વૈ.) વૈદકમાં એ પ્રમાણે એ દરદનું વર્ણન છે, એટલે કે દરદ એવું અસાધ્ય નથી કે ન મટી શકે; છતાં પશ્ચિમના સુધારામાં તણાતા બંધુઓ એવાં સાધારણ દરદ માટે નકામાં ઑપરેશન કરાવી એક દરદ કાઢતાં બીજાં દરદને સ્થાન કરી આપે છે, અગર તો પોતાની જીંદગી ખુવે છે. ("મુંબઇ સમાચાર"ના દીપોત્સવી અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૫૬–શરદ્ ઋતુની માંદગી એ મળ ભરાયાની ચેતવણી છે.

(અંગ્રેજી ઉપરથી લેખકઃ–શ્રી. ચુનીભાઇ ધ. પટેલ)

સામાન્ય રીતે ભાદરવા આસોની શરદ્ ઋતુ માણસને તાવનો સ્વાદ ચખાડી જાય છે. કોઇને ટાઢીઓ તાવ તો કોઇને ઉનો, કોઈને વળી મૅલેરિયા, કોઇને ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા તો કોઇને ન્યુમોનિયા થઇ આવે છે. સામાન્ય રીતે આ સ્થિતિ એકાદ–બે અઠવાડિયાં રહી શાંત થઇ જાય છે. પણ કોઇકને મહિનાના મહિના સુધી લંબાય છે. તેમાંથી આંતરીઓ, ચોથીઓ અને હાડકચરીઓ તાવ પણ લાગુ પડે છે અને પરિણામે દરદી શરીરે દુર્બળ બની જાય છે. કેટલીક વખત તેમાંથી મરણ પણ નીપજે છે. આવા તાવ શરદ્‌ઋતુની શરૂઆતમાં નિયમિત આવતા જણાય છે. × × × × આનું કારણ શું હશે?

કુદરત આપણાં શરીરની ઘણી બારીકાઇથી સંભાળ લે છે. જેવી રીતે ઘરધણી પોતાનું ઘર ખૂણેખાચરેથી વાળીઝાડી સાફ રાખે છે, તેવી રીતે કુદરત પણ આપણા શરીરને હરહમેશ સાફ રાખવાનું કામ કર્યાજ કરે છે. કબાટ, ખુરશીઓ, ટેબલ અને બીજા સામાનને સાફ રાખવાને માટે આપણે ઉત્સુક હોઇએ છીએ; ઘરની ભીંતો જૂની થઇ હોય તો સુધરાવી તેના ઉપર રંગરોગાન કરીએ છીએ; લીંપણ ઉખડી ગયું હોય તો નવેસરથી લીંપીએ છીએ; માંકડ, ચાંચડ ઇત્યાદિ જંતુઓને ભરાઇ રહેવાની જગ્યાઓ પૂરી દઇ ઉપર તેમનો અટકાવ કરનારી વસ્તુઓ નાખીએ છીએ; આ બધું આપણે શામાટે કરીએ છીએ? આપણું ઘર સ્વચ્છ રહી ઘણા લાંબા વખત સુધી ટકી શકે એટલા માટે. તમે ઘણી વખત અનુભવ્યું હશે કે, એક વખત પોતાનું ઘર સાફસુફ થયા પછી તેમાં રહેવામાં કોઇ અવર્ણનીય આનંદ અને ગર્વ થાય છે અને તેમાં કચરો ન થાય તે માટે ખાસ કાળજી રાખીએ છીએ; પણ આપણા પોતાના શરીરમાં ભરાઇ રહેલા જીવલેણ મળ (કચરા) વિષે આપણે કોઇ દિવસ વિચાર કરીએ છીએ ખરા? શરીરના આ જાતના મળવિષે આપણે કદી કાળજીપૂર્વક વિચાર કરતા ન હોવાથી કુદરતને પોતાને તે કામ ઉપાડી લેવું પડે છે. શરીરના કચરાને આવી રીતે બહાર કાઢવાની કુદરતની આ ક્રિયાને આપણે માંદગી કહીએ છીએ.

સામાન્ય રીતે વરસના આ (શરદ્ ઋતુના) સમયે કુદરત આપણા શરીરમાંથી જતાં રજકણો લઇ લઇ નવાં રજકણો પૂરે છે,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને તે વખતે જમા થયેલો કચરો બહાર કાઢે છે. શરીર ટકાવવા માટે આ ક્રિયા ઘણી જરૂરી છે. × × × કુદરત પોતાનું કામ અચૂક રીતે કર્યે જાય છે. કોઇને શરદી થઇ જાય છે, કોઇને સળેખમ થઇ આવે છે, કોઇને માથું દુઃખે છે તો કોઇને વાંસામાં કળતર થઈ આવે છે. આ બધાં ચિહ્નો મૂળ એકજ રોગનાં ફક્ત બાહ્યચિહ્નો હોય છે. શરીરની અંદર જ્યારે ખૂબ મળ ભરાય છે, ત્યારે આવું ગમે તે એક ચિહ્ન દેખાય છે અને આપણે માંદા પડીએ છીએ. પછી એ માંદગીવડે કુદરતી રીતે સઘળો મળ સાફ થાય છે. કેટલાકને આ સાફ થવાની ક્રિયા એકાદ બે દિવસમાં પતી જાય છે તો કેટલાકને અઠવાડિયા સુધી અને કેટલાકને મહિનાના મહિના પણ લંબાય છે. જ્યાંસુધી શરીરના ખૂણે ખોચરે પણ આ મળ ભરાઇ રહ્યો હોય છે ત્યાંસુધી કુદરત પોતાનું કામ સતત રીતે કર્યેજ જાય છે.

કુદરતનાં આ બધાં બાહ્યચિહ્નોમાં સળેખમ વધારે ત્રાસદાયક થઇ પડે છે. તેમાં વારંવાર ઉપરાછાપરી છીંકો આવી દરદીને હેરાન કરે છે, આંખમાંથી અને ખાસ કરીને નાકમાંથી પાણી ઝર્યાજ કરે છે, નાક અને ગળું સોજાથી ઝલાઇ જાય છે તથા દુખવા આવે છે; માથું પણ દુખે છે અને અવાજ બેસી જાય છે. માંદગીની શરૂઆતનું આ પહેલું ચિહ્ન છે. જો આવે સમયે દરદી ચેતી જઇ સાજા થવાના કુદરતી ઉપાયો—જેવા કે ઉપવાસ, ખોરાકમાં યોગ્ય ફેરફાર અને બીજા ઘરગથુ ઇલાજ—લે અને કુદરતને આ મળ દૂર કરવામાં મદદ કરે તો દરદી લાંબી માંદગીમાંથી બચી જાય છે. પરંતુ જો તેમ ન થાય અને સળેખમ, છીંકો વગેરેને બળજોરીથી રોકવાના પ્રયત્નો કરવામાં આવે તો સ્થિતિ વધારે કફોડી બને છે. સળેખમ, છીંકો વગેરે ફેફસાંવાટે મળને બહાર કાઢે છે એટલે તેને રોકવામાં ઉલટું નુકસાન થાય છે. તેને અટકાવવાનો સાચો ઈલાજ તો એજ છે કે, તેના મૂળકારણને રોકવું.

બીજું ધ્યાનમાં રાખવા જેવું એ છે કે, જ્યારે આપણે માંદા પડીએ ત્યારે માંદગીથી ડરવું જોઇએ નહિ, માંદગી વખતે પણ ખુશમિજાજ રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. એક રીતે તો માંદગી એ બીજું કશું નહિ પણ ફરી સાજા થવાનો એક કુદરતી ઇલાજ-જ છે. દરદી માંદગીના સમયે ભયભીત બનવાથી ઉલટો પોતાની સ્થિતિને વધારે કફોડી બનાવી દે છે. કારણકે ભયથી રોગમાં વધારો થાય છે. એવે વખતે દરદીએ વિચાર કરવો જોઇએ કે, કયા કારણ કે કારણોને લઇને પોતે માંદો પડયો છે. તે કારણો જાણ્યા પછી તેને દૂર કરવા માટે તેણે ઉપાયો લેવા જોઇએ. માંદગીનું સામાન્ય કારણ હોજરી અને આંતરડાંમાં ભરાઇ રહેલો મળ—એટલે પરિણામે કબજિયાત હોય છે. વધારે પડતો ખોરાક, અયોગ્ય ખોરાક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આમાં મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. આખા દિવસ દરમિયાન પૂરતું પાણી ન પીવાથી અને પૂરતી કસરત ન મળવાથી કબજિયાત વધે છે. સારી રીતે સ્નાન વગેરે નહિ લેવાથી પણ ચામડીનાં છિદ્રો દ્વારા પરસેવો બહાર નીકળી શકતો નથી અને શરીરના મળને બહાર કાઢવાનું એક મુખ્ય સાધન પરસેવો પણ છે. ટાઢીઆ વગેરે તાવ આવવાનું કારણ ભલે આપણે બીજું ગણીએ, પણ ખરૂં કારણ આ મળ હોય છે.

આ બધું અટકાવવા માટે આપણે પહેલેથીજ જોઇતો ફેરફાર કરવો જોઇએ. સળેખમ શરૂ થાય કે તરતજ એકાદ બે અથવા વધારે ઉપવાસ ખેંચી કાઢવા જોઇએ. ખોરાક ઓછો કરી તેમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવો, બને તેટલો હલકો ખોરાક લેવો, ઠંડા અગર ગરમ પાણીમાં નારંગી કે લિંબુનો રસ લેવો, પાણી સાથે થોડુંથોડું મીઠું લેવાય તોપણ ઠીક ફાયદો થાય. ઉપવાસની શરૂઆતમાં કબજિયાત ઘટી જાય એવો ભાજીવાળો ખોરાક લેવો. નુકસાન ન કરે એવો એકાદ સારો હલકો જુલાબ પણ શરૂઆતમાં લઇ શકાય. ઉપવાસ પછી જો બની શકે તો કેવળ દૂધનો ખોરાક શરૂ કરવો. એનાથી શરીરની બધી અપૂર્ણતાઓ પૂરાઇ જઇ શરીર તદ્દન નવું બને છે. દૂધ કરતાંયે કેટલીક વખત ફક્ત તાજા દહીંની છાશ ઉપર રહેવાનું વધારે સુગમ અને પથ્ય થઇ પડે છે. દૂધ કેટલું લેવું એ દરેક પોતાની જરૂરિયાત ઉપરથી નક્કી કરી શકે. દૂધ પછી બહુ સાદો ખોરાક શરૂ કરવો. કઠોળ, મંડ (સ્ટાર્ચ) અને વધારેપડતું ગળપણ લેવું નહિ. જેને ચાળીને થુલું ન કાઢી નાખ્યું હોય તેવા લોટની રોટલી, રોટલા દૂધ, દહીં, ઘી, શાકભાજી અને અમ્લરસવાળાં ફળ જેવાં કે લિંબુ, નારંગી વગેરેનો ઉપયોગ મુખ્યત્વે કરવો. ભાતને ઓસાવ્યા સિવાય અને બટાટાને પાણીમાં ચઢાવીને ખાવાના ઉપયોગમાં લેવા. વળી ગાજર, કાકડી, ટમેટાં, મૂળા, મોગરી વગેરે કાચા ખાઇ શકાય તેવા પદાર્થો કાચા અથવા કચુંબર કરીને ખાવા. શરીરને ટમેટાનો રસ ઘણોજ ફાયદો કરે છે. આવી રીતે ખોરાક લેવાથી કબજિયત ઘટી જઇ શરીરમાં ઝેરી મળ એકઠા થતા નથી, હમેશ બે વખતજ ખોરાક લેવાની ટેવ હિતકારક છે; કારણકે તેથી હોજરી અને આંતરડાંને કંઇક આરામ મળી શકે છે. દર વર્ષે ૨૫–૩૦ ઉપવાસ કરવાની ટેવ પણ પાડવી જોઇએ. આ ઉપરાંત ખાસ કરીને ખૂબ ચાલવાની કસરત ઉપર ધ્યાન આપવું જોઇએ.

આ પ્રમાણે કુદરતી ઉપાયોનું સેવન કરવાથી શરીરમાં મળ એકઠો થતો અટકાવી શકાય છે અને પરિણામે કોઇ રોગ ભાગ્યેજ થાય છે. નાના રોગોની કાળજી રાખવાથી મોટા રોગ એની મેળે દૂર નાસતા ફરે છે. સળેખમ, [illegible], કબજિયાત એ જ નાના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રોગો છે, પરંતુ બધા મોટા રોગનાં મૂળ એમાંજ રહેલાં છે. પોતાનું શરીર આરોગ્યમય રાખવા ઇચ્છનાર દરેકે વેળાસર ચેતી જઇ તેની પહેલી કાળજી કરવી જોઇએ; અને આટલું હમેશાં યાદ રાખવું કે, કુદરત સિવાય તેમાં બીજું કોઇ પણ વધારે મદદગાર નથી થવાનું.

("કુમાર"ના એક અંકમાંથી)

૧૫૭–बिहार के एक परोपकारी महान वैद्यराज
અને તેમનો એક આયુર્વેદિક આવિષ્કાર

(લેખકઃ–શ્રી. શિવપૂજન સહાય "હિંદીભૂષણ")

ઉપયુક્ત ઉત્તેજન એવં પ્રયોજનીય પ્રોત્સાહન કે અભાવ સે હમારે દેશ કે અનેક આવિષ્કારોં કી કીર્તિ લુપ્ત હો ચૂકી ઔર અભી તક લુપ્ત હોતી જા રહી હૈ. પાશ્ચાત્ય જગત મેં છોટે મોટે આવિષ્કારોં કી ભી ધૂમ મચ જાતી હૈ; પર હમારે દેશ મેં વિજ્ઞાનાચાર્ય પ્રફુલ્લચંદ્ર રાય ઔર સ્વનામધન્ય અધ્યાપક જગદીશચંદ્ર બસુ જૈસે જગત્પ્રસિદ્ધ વૈજ્ઞાનિકોં કી કીર્તિકથા ભી કુછ વિશેષ શ્રેણી કે શિક્ષિતોં તક હી પરિમિત રહ જાતી હૈ. ફિર ભી બંગાલી લોગ 'રાય' ઔર 'બસુ' મહાશયોં કી કાફી કદ્ર કરતે હૈં; કિંતુ હિંદી સંસાર અભી ઐસે મામલોં મેં બહુત કમ દિલચસ્પી લેતા હૈ. હિંદી પત્ર–પત્રિકાઓં મેં ઇસ તરહ કી ચર્ચા બહુત કમ દેખને મેં આતી હૈ. સૌભાગ્ય સે આજ એક હિંદી સાહિત્યસેવી દ્વારા કિયે ગયે નવાવિષ્કાર કી સૂચના મિલી હૈ. ઉસે મૈં હિંદીપ્રેમિયોં કે સામને પેશ કરતા હૂં. આશા હૈ, ઇસ વિષય કે જાનકાર સજ્જન ઇસ આવિષ્કાર–ચર્ચા પર ગંભીરતાપૂર્વક વિચાર કરેંગે.

રત્નમાલા—(બગહા, ચંપારન, બિહાર)–નિવાસી પંડિત ચંદ્રશેખરધર મિશ્ર સે હિંદી સંસાર અવશ્ય પરિચિત હોગા. આપ પ્રાચીન સાહિત્યસેવિયોંમેંસે હૈં. આપ બિહાર પ્રાદેશિક હિંદી સાહિત્ય સંમેલન કે પાંચવેં અધિવેશન (પટના) કા સભાપતિ ભી હો ચૂકે હૈં. 'હિંદી–કોવિદ–રત્નમાલા' મેં આપકી સચિત્ર જીવની પ્રકાશિત હૈ. હિંદી કે આરંભિક યુગ મેં આપ હી 'વિદ્યા–ધર્મ–દીપિકા' નામક માસિક પત્રિકા કા નિઃશુલ્ક વિતરણ કરતે થે. આપ હિંદી ઔર સંસ્કૃત કી કવિતા એવં સમસ્યાપૂર્તિ કરને મેં બડે સિદ્ધહસ્ત હૈં. આપકી પ્રતિભા સર્વતોમુખી હૈ. આપકી કિતની હી રચનાઓં મેં પ્રશંસનીય ચમત્કાર દેખને કો મિલતા હૈ. ઇસકે અતિરિક્ત આપ એક પિયૂષપાણિ વૈદ્ય ભી હૈં, પર સ્વાર્થ યા લોભ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તો આપકો છૂ નહીં ગયા. કેવલ પરોપકાર કી પ્રેરણા સે હી આપ રોગિયોં કી દવા કરતે હૈં. અબ તક હજારોં અસાધ્ય રોગિયોં કો આપ પ્રાણદાન દે ચૂકે હૈં. આપકી ચિકિત્સાપ્રણાલિ કો બડે બડે ઓહદે કે અફસરોં, હાકિમોં, બૈરિસ્ટરોં ઔર હાઇકોર્ટ કે જજોં ને સર્વાંતઃકરણ સે સરાહા હૈ, જિસકે પ્રમાણપત્ર દેખને સે હી આપકે ગુણોં કા પતા લગતા હૈ. આપ એક અચ્છે પ્રતિષ્ઠિત જમીંદાર હૈં, ઔર આપકા અધિકાંશ ધન કેવલ પરોપકાર મેં હી ખર્ચ હોતા હૈ. આપકે ઘર પર એક આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય ઔર એક સંસ્કૃત પાઠશાલા હૈ. ઉનકે સંસ્થાપક, સંચાલક, સંપોષક આપ હી હૈં. આપકી પરોપકાર વૃત્તિ દેખ કર હી માનનીય માલવીયજી આપકા બડા સમ્માન કરતે હૈં. અનેક સાર્વજનિક સંસ્થાઓં ઔર સરકાર કી ઓર સે આપકો આયુર્વેદાચાર્ય, ચિકિત્સકચૂડામણિ, વિદ્યાલંકાર, વૈદ્યરત્ન એવં કવીંદ્ર આદિ ઉપાધિયોં મિલી હૈં; કિંતુ આપકો ઇન ઉપાધિયોં કા કુછ ભી ગર્વ નહીં. આપકી સબસે બડી વિશેષતા યહ હૈ કિ આપ રોગિયોં સે ફીસ નહીં લેતે, બલ્કિ અપની ઓર સે ઉન્હેં ભોજન ઔર વસ્ત્ર ભી દેતે હૈં. કુત્તા, સર્પ આદિ જહરીલે જંતુઓં કે વિષ કી તો આપ અદ્ભુત ચિકિત્સા કરતે હૈં. ‘કસૌલી’ આદિ મેં સરકાર કી ઓર સે જો પાગલ સિયારોં ઔર કુત્તોં કે કાટે હુએ આદમિયોં કી ચિકિત્સા હોતી હૈ, ઉસસે ફી સદી–૮૦ રોગી પ્રાયઃ આરામ હોતે હૈં; પર આપકી ચિકિત્સા સે હજારોં મેં શાયદ હી એક દો રોગી—સો ભી નિયમાનુસાર ચિકિત્સા ન કરને કે કારણ—આરામ ન હોતે હોં. ‘કસૌલી’ કી ચિકિત્સા-પ્રણાલિ મેં રુધિર મેં વિષપ્રવેશ હો જાને પર પ્રાયઃ ચિકિત્સા વ્યર્થ હોતી હૈ; કિંતુ આપકી ચિકિત્સા ઉસ દશા મેં ભી ફલવતી હી હોતી હૈ. ઇધર આપને વિસ્ફોટક (મસૂરિકા યા શીતલા) કી ચિકિત્સાપ્રણાલી પર ભી બડી ખોજ કી હૈ. સંભવ હૈ, આપકી ઇસ ખોજ સે સંસાર કા બહુત કુછ કલ્યાણ હો; ક્યોંકિ શીતલા કે કિતને હી અસાધ્ય રોગી ભી–જિનકો વૈદ્યડૉક્ટરોં ને કોરા જવાબ દે દિયા થા–આપકી નઇ ખોજવાલી પદ્ધતિ સે બિલકુલ આરામ હો ગએ હૈં. જલોદર, મસ્તિષ્કવૃદ્ધિ, જીર્ણજ્વર, શોથ, હૃદ્રોગ, શ્વાસ આદિ અસાધ્ય રોગોં કે તો આપ બહુત હી અચ્છે ઔર યશસ્વી ચિકિત્સક હૈં; કિંતુ ઇતના સબ કુછ હોતે હુએ ભી, આપકા સંતોષ ઔર સારલ્ય સર્વથા સરાહનીય હૈ. વાસ્તવ મેં આપને રોગપીડિતોં કે લિયે અપના જીવન હી અર્પિત કર દિયા હૈ.

અસ્તુ. આપકે નવાવિષ્કૃત આયુર્વેદિક ઔષધ કા નામ હૈ ‘ઉદુંબર–સાર.’ યહ ગૂલર કે પત્તાં કા સત્વ હૈ. યહ એક ઐસા અભૂતપૂર્વ આવિષ્કાર હૈ જિસસે થોડે ખર્ચ ઔર કમ પરિશ્રમ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મેં હી અસંખ્ય પ્રાણિયેાં કા કલ્યાણ સાધ્ય હેા સકતા હૈ. યહ સૌ મેં કમ સે કમ અસ્સી રેાગેાં કે લિયે તેા પરમસિદ્ધ મહૌષધ હૈ. બડે બડે ડૉકટરેાં ઔર કવિરાજોં ને ઇસકી અમેાઘતા ઔર ઉપયેાગિતા કેા મુક્તકંઠ સે સ્વીકાર કિયા હૈ. કાન, આંખ, જીભ ઔર દાંત કી સબ પ્રકાર કી બિમારિયેાં કે લિયે યહ અચૂક રામબાણ સિદ્ધ હુઆ હૈ. દાંત કા "પૈરિયા" ઔર જીભ કા 'કૈનસર'–સરીખા ભયાનક રેાગ ભી ઇસકે સામને ટીક નહીં સકતા. ઇનકે સિવા આગ સે જલા હુઆ ફેાડા, પ્રમેહ, સુજાક આદિ (યહાં તક કિ મધુપ્રમેહ ઔર સ્ટ્રિકચર ભી) અનેક ભયંકર રેાગેાં પર યહ સદા સફલ હી હેાતા દેખા ગયા હૈ.

કલકત્તે કે એક વિદ્વાન ડૉકટર 'ઇન્ડિયન મેડિકલ રેકર્ડ' કે સુયેાગ્ય સંપાદક ને ઇસ નવાવિષ્કૃત મહૌષધ કે વિષય મેં આવિષ્કર્તા મહાશય–ઉક્ત મિશ્રજી–કેા લિખા થા—"કાલજ્વર કે એક રેાગી કેા કલકત્તે કે તીન પ્રસિદ્ધ ડૉકટરેાં ને એકદમ જવાબ દે દિયા થા, ઔર યહાં તક બતલાયા કિ એક સપ્તાહ કે અંદર તુમ નહીં બચેાગે; કિંતુ આપકી ઇસ દવા ને તીન હી સપ્તાહ મેં ઉસે આશાતીત લાભ પહુંચાયા; ઔર દેા મહીને કે અંદર વહ બિલકુલ ભલા–ચંગા હેા ગયા. શરીર કે કિતને હી બાહરી ઔર ભીતરી રેાગેાં પર મૈંને ઇસકેા તીર કી તરહ અસર કરતે પાયા હૈ."

કલકત્તે કે સુપ્રસિદ્ધ વિદ્વાન કવિરાજ મહામહેાપાધ્યાય શ્રી. ગણનાથ સેન સરસ્વતી એમ. એ. એલ. એમ. એસ. તથા સ્વર્ગીય કવિરાજ શ્રી. યામિનીભૂષણ રાય એમ. એ. એમ. બી. ને ભી મિશ્રજી કેા સ્પષ્ટ લિખા થા—" આશા હૈ, અનતિદૂર ભવિષ્ય મેં સંસારભર કે વૈદ્યોં કે લિયે આપકા યહ મહૌષધ એક અદ્ભુત અસ્ત્ર સિદ્ધ હેાગા; ઔર મનુષ્યમાત્ર કે લિયે, ઇસસે સસ્તા તથા હિતકર કેાઇ દૂસરા ઔષધ ન રહ જાયગા. નિઃસંદેહ આપકા આવિષ્કાર સ્તુત્ય હૈ."

બસ, ધન્ય હેાગા વહ દિન, જબ મિશ્રજી કે ઇસ સ્વદેશી આવિષ્કાર–'ઉદુંબર–સાર' કેા લેાગ લેાગકલ્યાણ કી કામના સે અપનાવેંગે; ઔર આયુર્વેદમર્મજ્ઞ સજ્જન ઇસકી જાંચ–પડતાલ કરને મેં સદ્ભાવ કે સાથ પ્રવૃત્ત હેાગે. મૈં તેા યહ ભી નહીં જાનતા કિ આયુર્વેદ કિસ ચિડિયા કા નામ હૈ. કેવલ આયુર્વેદ કે પ્રેમિયેાં કા ધ્યાન આકૃષ્ટ રહને કે લિયે હી, સંસ્કૃત ઔર અંગ્રેજી તથા હિંદી કે કુછ પૈમ્ફલેટેાં સે મસાલા ઇકટ્ઠા કર કે મૈંને યહ લેખ લિખા હૈ. યદિ મેરે ઇસ લેખ સે કુછ લેાગેાં કા થેાડા ભી ઉપકાર હુઆ, તેા મૈં અપને પરિશ્રમ કેા સફલ સમઝુંગા.

("સુધા"ના એક અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१५८–आयुर्वेद अने सरकार

(લેખકઃ–શ્રી. રાજવૈદ્ય જીવરામ કાળીદાસ)

થોડાં વર્ષ પહેલાં વડી ધારાસભામાં એક ઠરાવ પસાર થયો હતો તેનો સારાંશ એ હતો કે, અંગ્રેજી વૈદ્યકશાસ્ત્રનો ગમે તેટલો પ્રચાર થતો હોય તોપણ નાનાં નાનાં ગામડાંમાં અને શહેરોના ગરીબ વર્ગમાં બધાં લોકો અંગ્રેજી દવાનો લાભ લઈ શકે અને પાસ થયેલા ડૉકટરો તેવો લાભ દરેકને આપી શકે એ અશક્ય વાત છે અને હાનિકારક પણ છે. વાસ્તે આ દેશની ઔષધોપચારપદ્ધતિ અને યુનાની ઔષધક્રિયાને શાસ્ત્રીય સ્વરૂપ આપવાનો યત્ન કરવો. આ ઠરાવ પ્રમાણે તેનો અમલ કયાં સુધી થયો છે તે જાણવા માટેના મીર અસાદ અલ્લીખાને પૂછેલા પ્રશ્નનો ઉત્તર સરકાર તરફથી પ્રકટ થયેલો કે, આયુર્વેદ અને યુનાની વૈદ્યો માટે પ્રાંતિક સરકારનો કેટલો દુરાગ્રહ છે. પ્રાંતિક સરકારનો મત એટલે તે તે પ્રાંતના સરજન જનરલોનો-જ મત છે. પોતાને સર્વજ્ઞ માનતા એ સાહેબો એલોપેથીનેજ સર્વશ્રેષ્ઠ માનનારા હોય છે. અને બીજી ઔષધપદ્ધતિની અનુભવસિદ્ધ માહિતી નહિ હોવા છતાં આયુર્વેદ અને યુનાની વૈદ્યકને તુચ્છ માની લે છે. અનેક વખત આવો અનુભવ હિંદી લોકોને થયો છે, છતાં પણ આ દેશની આયુર્વેદ અને યુનાની વૈદાની સુધારણા કરવા બાબત તે પદ્ધતિ-થી અજાણ્યા અને પોતાનાને ઈશ્વરદત્ત અને બીજાને કૃત્રિમ અગર જંગલી માની બેઠેલા અને અંતઃકરણમાં આયુર્વેદ, યુનાની પદ્ધતિ તરફ દ્વેષદૃષ્ટિથી જોનારાઓનો અભિપ્રાય લેવો એ આડકતરી રીતે આર્યવૈદ્યકશાસ્ત્રને ઉત્તેજન નહિ આપવાની સુધરેલી રીતજ છે. ખરી રીતે તો પ્રજાનોજ આ બાબતમાં મત લેવો જોઇએ. યુનાની તથા આયુર્વેદના જ્ઞાતા પદવીધર હિંદી ડૉકટરોનો અભિપ્રાય લેવો જોઇએ; તેમ હિંદી વૈદ્યકશાસ્ત્ર પ્રમાણે ઉપચાર કરનારી હિંદની અનેક સંસ્થાઓના રિપોર્ટો અને દફતરો તપાસવાં જોઇએ. આથી સરકાર સહેલાઈથી અને ખરી વાત જાણી શકે કે, આખા હિંદમાં આયુર્વેદ અને યુનાની પદ્ધતિની દવા ખાનારા અને તેથી સારા થનારા વીસ કરોડથી પણ વધુ માણસો છે. જો દરેક માણસનો આ બાબત મત લેવામાં આવે તો ઉપલી સંખ્યા જરા પણ ઓછી થાય નહિ, બલકે વધે. સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી જોવામાં આવે તો જે વખતે અંગ્રેજી દવાઓથી આ દેશના લોકો પરિચિત નહોતા તે વખતે હાલના કરતાં મરણ-પ્રમાણ ઓછાંજ આવતાં; અને લોકો રોગી પણ ઓછા થતા. જે ઔષધોથી સો વર્ષ પૂર્વે માણસો નીરોગી થઈ શકતાં કે રોગથી મુક્ત થઈ શકતાં તે પદ્ધતિ હાલ તદ્દન નિરૂપયોગી શા માટે ગણી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શકાય ? પણ હમેશાં રાજસત્તાનેજ સલામ થાય છે અને સત્તા આગળ ડહાપણ કામ આવતું નથી. ડૉકટરી પદ્ધતિ અમુક વિષયમાં તથા શસ્ત્રકર્મમાં સર્વોત્તમ છે અને તે બાબતમાં વૈદ્યોએ તેઓને નમવું જોઈએ, તેનો લાભ લેવો જોઇએ, તેની કોઇ ના નથી પાડતું; પણ હમેશાં સરકારી ઈસ્પીતાલોમાં શસ્ત્રસાધ્ય દરદીઓ વધુ હોતા નથી. સેંકડે ૨ થી ૫ દરદીઓ શસ્ત્રસાધ્ય હોય છે અને આવે છે; પણ બાકીના ૯૫ ટકા દરદીઓ સામાન્ય સાધારણ દરદોથીજ પીડાતા હોય છે. અને આ દિશામાં ડૉકટરો કરતાં વૈદ્યો--હકીમોની પ્રવીણતા વધી જાય છે. આયુર્વેદીય અને યુનાની વૈદ્યક અશાસ્ત્રીય છે તો દર વર્ષે કરોડો માણસો એ ઉપચારથી કેમ સારા થાય છે? અને મોટા મોટા પશ્ચિમી ડૉકટરોએ અસાધ્ય ગણેલા દરદીઓ આ પદ્ધતિથી કેમ સારા થાય છે? વૈદ્યકશાસ્ત્ર એ કાંઈ કાલ્પનિક વાતોથી સાબીત કરવામાં આવે એવું શાસ્ત્ર નથી; એ તો પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથીજ સ્વતઃસિદ્ધ થઈ શકે છે. પ્રાંતિક સરકારે એવો અભિપ્રાય આપ્યો હતો કે, વૈદ્યોની ફી થોડી અને ઔષધોની કિંમત ઓછી હોવાથી ગરીબ લોકો તેમનાં ઔષધ લે છે. પ્રાંતિક સરકારે ખાત્રી વિનાની વાત કરવાની ભૂલ કરી છે. તેઓ હિંદના મોટા મોટા વૈદ્ય હકીમોનાં કારખાનાં કે દવાશાળાની તપાસણી કરે તો જણાશે કે, વૈદ્યો અને હકીમોની દવા કરનારા મોટા મોટા રાજા મહારાજા, સરદાર, અમીર ઉમરાવ, ગરીબ અને શ્રીમંત દરેક સ્થિતિના માણસો છે અને તેનો લાભ લે છે. ગોંડળ રસશાળાના ચોપડાજ સરકાર જોવાને શ્રમ લે તો જાણી શકશે કે, કેવળ ગરીબોજ આ શાળાનો લાભ લેતા નથી પણ દરેક સ્થિતિના માણસો અને ડાકટરોથી નિરાશ થયેલા સેંકડો દરદીઓ અહીંની દવાથી રોગમુક્ત થાય છે. આવીજ સ્થિતિ શાસ્ત્રીય પદ્ધતિથી ઔષધો બનાવી ઉપચાર કરનારા દરેક વૈદ્ય હકીમ કે તેની ફાર્મસી કે સંસ્થાઓની છે. તેઓનાં દફતરો કે જેઓ નિયમિત નોંધો રાખે છે તેઓ પાસેથી ખરી બીના જાણી શકાય છે. તે સિવાય જ્યાં મ્યુનિસિપાલીટીએ આયુર્વેદ અને આંગ્લ વૈદું બન્ને પદ્ધતિનાં મફત દવાખાનાં એકજ ગામમાં કાઢ્યાં હોય છે તેમાં પણ લોકોની મોટી સંખ્યા આયુર્વેદનાં ઔષધો તરફ ખેંચાય છે, એ વાત સરકારથી અજાણી નથી. તે છતાં પણ વૈદ્યો તરફ દરદીઓનું કાંઇ ઓછું ખેંચાણ છે તેનું એ પણ એક કારણ છે કે, તેઓ પાસે દરેક જાતનાં ઔષધો ઘણી વખત તૈયાર મળતાં નથી. અને કાઢા, ચૂર્ણ વગેરેના ફાકડા ભરતાં લોકો કંટાળે છે. અને ડાકટરો પાસે જતાં કાંઇ પણ કડાકૂટ વિના શીશીમાં તુરત દવાનું પાણી મળી જાય છે; પણ હવે વૈદ્યોએ પણ પોતાની અવનતિનાં કારણ જાણ્યાં છે અને જનસમાજની અભિરુચિ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઓળખી દરેક રીતે તૈયાર રહે છે. સેંકડો વૈદ્ય ભાઈઓ દેશી કારખાનામાંથી તૈયાર ઔષધો મંગાવે છે, જેથી કોઇ પણ દરદીને તેની રુચિ અને રેાગને અનુસરતું ઔષધ આપવા માટે વૈદ્ય તૈયાર હોય છે. તેમજ આખા હિંદની ફાર્મસીઓ પણ વૈદ્યો અને લોકોની સગવડ સાચવવા બનતું કરવા લાગ્યા છે. લડાઇના ભયંકર સમયમાં વૈદ્યો અને હકીમોએજ રંગ રાખ્યો છે. તેઓએ ડૉક્ટરોને, પ્રજાને અને સરકારને સુઝાડી દીધું છે કે, દેશી વૈદું ઉપયોગી છે અને કામ પણ કરી શકે છે. ભયંકર ઇન્ફ્લુએન્ઝા કે જેમાં હિંદનાં સવાકરોડ માણસ યમલોકમાં ચાલ્યાં ગયાં તેમાં જે જે લોકો વૈદ્યોની સારવારમાં હતાં તેમાંથી સેંકડે ૯૦ ટકા બચ્યાં છે તેના પુરાવા અમારા દફતરમાં અને બીજે મોજુદ છે અને દરેક ફાર્મસીમાં તેવાજ અનુભવો મળેલા છે. આયુર્વેદિક અને યુનાની વૈદ્યોના ઔષધોપચારથી ગયા ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝામાં પ્રજા વંચિત રહી હોત તો અવશ્ય એ મરણસંખ્યા ત્રણ કરોડની થઇ હોત. યુરોપીય રાષ્ટ્રોમાં ઇંગ્લીશ વિદ્વાનો જેટલા સુધારણાને નહિ ચાહનારા બીજા લોકો નહિ હોય. પશ્ચિમના દેશોમાં ઔષધોપચારોની અનેક ઉપચારપદ્ધતિ નીકળી છે, છતાં ઇંગ્લાંડ તો પોતાની પરંપરાથી ચાલી આવે છે તેજ પદ્ધતિને વળગી રહ્યું છે. પછી તેમાં ભલે ગમે તેવા દોષ હોય. ઇંગ્લાંડમાં જૂની પદ્ધતિ(એલોપેથી)થી શિક્ષણ પામેલા ડૉક્ટરોનાં નામજ રજીસ્ટર કરી શકાય છે, અને તેઓનીજ લશ્કરી ઇસ્પીતાલોમાં નિમણુક થઇ શકે છે. જો કોઈ એકાદો બુદ્ધિમાન માણસ એકાદી નવી ઉપચારપદ્ધતિ શોધી કાઢે તો પણ તેનો પ્રયોગ સરકારી ઇસ્પીતાલમાં કરી શકાય નહિ. જૂની પદ્ધતિથી રોગ ન મટે તો ભલે રોગી મરી જાય તો બેહતર, પણ રૂઢિથી દોરેલા માર્ગથી એક તસુ પણ આઘું ખસાય નહિ. પશ્ચિમની આ હઠને લીધે યુદ્ધમાં સેંકડો જખમી લોકોને મુસ્કેલીઓ ભોગવવી પડી છે. એ રૂઢિ-(એલોપેથી)એ અસાધ્ય ઠરાવેલા સેંકડો રોગીઓને ઇંગ્લાંડમાં મિ. રૉશ નામના એક ગૃહસ્થે સારા કર્યા હતા. પણ મિ. રોશને સરકારી ઇસ્પીતાલમાં ઔષધોપચાર કરવાની પરવાનગી મળી નહોતી. કેટલાક ડૉક્ટરોને પોતાને અસાધ્ય રોગ થયેલા તેઓ ચોરી છૂપીથી–છાની રીતે મી. રૉશ પાસે આવી દવા કરાવી સારા થયા; પણ તે વાત તેઓ ખુલ્લી રીતે કબૂલ કરતા નહોતા. કારણ કે તેથી તેઓના પોતાના શાસ્ત્ર (એલોપેથી)ની મહત્તા ઘટી જાય; અને તેઓનાં નામ રજીસ્ટરમાંથી કાઢી નાખવામાં આવે. જે દેશમાં વિદ્વાન ડૉક્ટરો પણ રૂઢિના અને મિથ્યાભિમાનના દાસ હોય છે તે દેશમાંથી આણી આપેલા સર્જન જનરલો અહીંના આયુર્વેદ તથા યુનાની વૈદ્દો તરફ તિરસ્કારની દૃષ્ટિથી જુએ એમાં આશ્ચર્યજ શું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે. તેઓ તરફથી ઉત્તેજનની આશા રાખવી એ વ્યર્થ છે. સરકારની યુનાની દેશી વૈદ્યોને ઉત્તેજન આપવાની સહૃદય ઈચ્છા હોય અને તેમ કરીને હિંદીવાનોને પરાધીનતામાંથી છોડાવવા હોય તો આ દેશના દરેક કેળવાયેલ અને બીનકેળવાયેલ લોકોના અભિપ્રાય લઈ અને આ બાબતમાં પ્રયત્ન કરનારી સંસ્થાઓનાં કામ તપાસી સક્રિય મદદ કરવી જોઇએ અને પ્રજાએ–પ્રજાના શ્રીમંત વર્ગ અને રાજામહારાજાઓએ આયુર્વેદનો ઉદય થાય, અને પ્રજા તેની સર્વ દિશાએથી લાભ લે તેવા સક્રિય ઉપાયો લેવા જોઇએ.

("આયુર્વેદ રહસ્યાર્ક"ના એક અંકમાંથી)

૧૫૯–ધાર્મિક સંસ્થાના ડૉક્ટર વૈદ્યોને

તમે પોતે ધર્માદા દવાખાના(ઔષધાલય)માં મુખ્ય ડૉકટર કે વૈદ્ય હો તો સમાજની દૃષ્ટિએ તમારા જેવો કોઇ બીજો ભાગ્યશાળી નથી, કે જ્યાં તમારી પાસે હજારો ગરીબ રોગીઓ આવીને આરોગ્યતા મેળવે છે, રોગથી મુક્ત બને છે. હજારો આશીર્વાદ આપતા જાય છે, અને હમેશાં આપતા રહે છે.

* * * *

તમને તમારી મહેનતનો બદલો મ્યુનિસિપાલિટી તરફથી મળતી ગ્રાંટમાંથી કે દવાખાનાંઓનાં ફંડમાંથી કે માલેકો તરફથી મળે છે; એટલે તમે રોગીઓ તરફથી લાભ મેળવવાની આશા ન રાખો એજ સ્વાભાવિક છે.

* * * *

પૂરતો બદલો મળવા છતાં પણ વધારામાં દુઃખીઓ પાસેથી દ્રવ્ય પડાવવાની તજવીજ કોઇ પણ ઉપચારક કરે તો તે ઉપચારક માટે, સંસ્થા માટે કે સંસ્થાના લાભ લેનારાઓ માટે ધારવા કરતાં પણ વધુ ભયંકર છે. આ બાબત કોઇ પણ સંસ્થાના ઉપચારકે એકથી વધુ વખત વિચારવા જેવી છે.

* * * *

ઉપચારક ધાર્મિક દવાખાનાનો મુખ્ય હેતુ જાળવવા બંધાયેલ છે, જવાબદાર છે, છતાં પોતાની જવાબદારીનું ભાન ભૂલે તેની પાસેથી ગરીબ રોગીઓ શું વધારે આશા રાખી શકે?

* * * *

ગરીબ રોગીઓ તો ઘણા છે, પણ તેની સેવા કરનારાઓ થોડા છે. ઉપચારક ... શાંત હોય,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રેમાળ અને મીઠું બોલનાર હોય, દરદીઓનાં મન જીતી લેનાર, સેવાભાવી અને નિર્લોભી હોય તો જાહેર સંસ્થામાં આશીર્વાદરૂપ લેખાય, લાભ લેનારા ગરીબ રોગીઓની સંખ્યા વધે, પોતાની વેદના શાંતિથી સંભળાવી શકે. તોજ રોગીના દિલનો ભાર ઓછો થાય.

* * * *

આનંદી સ્વભાવના ઉપચારકે મધુર શબ્દો વડે આશ્વાસન આપવાથી, હિંમત આપવાથી અને ગરીબ શ્રીમંતનો ભેદ ભૂલીને સારવાર કરવાથી, રોગી રોગમુક્ત બને છે. એજ નિયમને અનુસરી તમે ધારો તો આજથીજ મહાન સેવાભાવી ઉપચારક તરીકે જાહેર થઈ શકો છો. નોંધી રાખો કે, ગરીબોની સેવામાંજ તમારો વિજય છે.

("આયુર્વેદ રહસ્યાર્ક"માંથી)

૧૬૦–મેસ્મેરિઝમ અથવા પ્રાણ–ચિકિત્સા

(પૃષ્ઠ ૩૯૨નું અનુસંધાન)

માનસોપચાર ઔર મનસ્તત્ત્વવિશ્લેષણ

(લેખકઃ–ડૉ૦ દુર્ગાશંકરજી નાગર, સંપાદક "કલ્પવૃક્ષ")

આજકલ ઐસે પેચીદે રોગ ઉત્પન્ન હો રહે હૈં કિ બડેબડે સુયોગ્ય ડૉકટરોં, ચિકિત્સકોં એવં વૈદ્યોં કો હૈરાન હોના પડતા હૈ. વર્તમાન સમય કે સર્વાંગપૂર્ણ નિદાનોં કે સાધનોં દ્વારા ભી ઠીક તરહ સે રોગ કા નિર્ણય નહીં હો પાતા, ઔર રોગી સબ તરહ સે નિરાશ હો જાતા હૈ. વાસ્તવ મેં ઐસે રોગિયોં કે રોગ કા મૂલકારણ ઉનકા મન હૈ. મન કી જાંચ પડતાલ કરને કે લિયે કોઇ ભૌતિક સાધન નહીં, ઇસ લિયે અબ અમેરિકા ઔર કઇ રાષ્ટ્રોં કે વિશ્વવિદ્યાલયોં મેં મનસ્તત્ત્વ-વિશ્લેષણ કે લિયે પ્રધાન સ્થાન નિયુક્ત કિયા ગયા હૈ. અમેરિકા મેં તો માનસ ઉપચાર ન જાનનેવાલા ડૉકટર ચિકિત્સાશાસ્ત્ર મેં પિછડા હુઆ માના જાતા હૈ. માનસોપચાર અબ ચિકિત્સા કા એક અંગ માન લિયા ગયા હૈ.

જબ મનુષ્ય કા મન અસ્વસ્થ હો જાતા હૈ, વહ પરિસ્થિતિ કે કારણ જીવન કે ઝંઝટોં સે ઉબ જાતા હૈ યા સંસાર મેં રહના ઉસકે લિયે ભારરૂપ અસહ્ય હો જાતા હૈ, તબ ઉસમેં શરીર યા મન કે રોગ કે કઇ પ્રકાર કે લક્ષણ પ્રકટ હો જાતે હૈં. ઇસ પ્રકાર સે ઉત્પન્ન હુએ રોગ માનસિક ચિકિત્સા સે દૂર કિયે જા સકતે હૈં ઐસી બિમારિયોં કો માનસિક રોગ કહતે હૈં. યહ ભી સંભવ હૈ કિ કુછ લોગોં કે લિયે યહ જીવન ભારરૂપ હો જાતા હૈ, ઉસકા દબાબ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કો ન સહ સકને કે કારણ પાગલ હો જાતે હૈં. ઇસે 'સાઇકોસીસ' કહતે હૈં. હમ યહાં સાઇકો—ન્યુરોસી કે બિમારોં કી ચર્ચા કરેંગે જિનકે શરીર પર માનસિક ક્ષોભ સે યા ઉદ્વિગ્નતા સે આઘાત પહુંચતા હૈ. ઇનમેં કઇ માનસિક લક્ષણ હોતે હૈં, પરંતુ શરીર કી બેચૈની સે હી દશા જાની જાતી હૈ. ઇન બિમારોં કે દો વિભાગ કિયે જા સકતે હૈં—(૧) ચિંતા આદિ કા પ્રભાવ, જિસે ન્યુરસ્થેનિયા કહતે હૈં જો સર્વસાધારણ મેં ફિક્ર સે હોતા હૈ. ફિક્ર કા અસર શરીર કે કિસી ભાગ પર ભી હો સકતા હૈ. મુખ્ય લક્ષણ યે હૈં—ચિંતા, ચિત્ત કી અસ્થિરતા, સિરદર્દ, નિદ્રા કા અભાવ, થોડે પરિશ્રમ સે થકના, ભોજન કે બાદ ભારીપન, કબ્જ, દસ્ત, અતિસાર, નપુંસકતા, શીઘ્રપતન, હૃદય કી ધડકન, પસીના આના, પાચન યંત્રોં કિ શિથિલતા, જિસસે શરીર કા વજન ઘટ જાતા હૈ ઔર નિર્બલતા બઢ જાતી હૈ. યદિ મનુષ્ય ચિંતા કરે, તો ઉસમેં ઉપર્યુક્ત કુછ યા સબ લક્ષણ અવશ્ય ઉત્પન્ન હોંગે. સાવધાની સે નિરીક્ષણ સે પ્રત્યેક કો યહ અનુભવ હોગા. કુછ માસ યા વર્ષોં વે ઇસિ બુરી હાલત મેં સડા કરતે હૈં, ક્યોંકિ ઉનમેં આત્મવિશ્વાસ કા અભાવ હો જાતા હૈ. વે નિર્ણય નહીં કર સકતે આર જીવન કી કઠિનાઇયોં વ સમસ્યાઓં કે આતે હી વ્યાકુલ હો જાતે હૈં. હમારા ઉદ્દેશ્ય ઉનમેં પુનઃ આત્મવિશ્વાસ જાગ્રત કરના હૈ. યહ કહને માત્ર સે કિ તુમમેં કુછ ખરાબી નહીં હૈ, આત્મવિશ્વાસ ઉત્પન્ન નહીં હોતા. યહ કહને સે કિ તુમ અપની માનસિક દશા બદલ દો, મન મેં ચિંતા કે વિચાર મત કરો કુછ પરિણામ નહીં નિકલતા. ઇસિ પ્રકાર કી સલાહ–સાંત્વના ઉન્હોંને અપને મિત્રોં સે કઇ બાર ગ્રહણ કી હોગી, કિંતુ સબ વ્યર્થ. ઉનમેં પુનઃ આત્મવિશ્વાસ જાગ્રત કરને કે લિયે ઐસે વ્યક્તિયોં કે સહારે કી આવશ્યકતા હોતી હૈ, વે ઐસે કૃપાલુ ઔર બલવાન મિત્ર કો ઢુંઢના ચાહતે હૈં, જિસ પર પૂરા ભરોસા કર સકેં ઔર કીચ સે ઉઠ કર ઉસકે દ્વારા મુક્ત હો સકેં ઔર સ્વયં અપને પૈરોં ખડે હો સકેં. યહ કાર્ય આકર્ષણશકિતસંપન્ન પુરુષ યા માનસોપચારક હી બડી સુંદરતા સે કર સકતા હૈ. માનસોપચારક કા યહ પ્રથમ કર્તવ્ય હૈ કિ વહ રોગી કા શ્રદ્ધાભાજન બને. ઐસે બિમારી બડી ભારી સમઝની ચાહિયે, બિમાર કી બાતોં કી ઓર પૂર્ણ ધ્યાન દેના ચાહિયે. કિસી ભી તરહ રોગી કો યહ વિદિત ન હો કિ મેરી બિમારી કો સાધારણ સમઝ કર ઉપેક્ષા કર રહે હૈં.

પહલી બાત જો માનસોપચારક કો કરની ઉચિત હૈ, વહ યહ કિ ખૂબ ધ્યાન સે રોગી કા વર્ણન આદિ સે અંત તક સુને, થોડીસી બાત ભી ન છૂટને પાવે. ઇસસે રોગી કો બડી સાંત્વના હો જાતી હૈ. [illegible] નહીં. અન્ય બિમારિયોં મેં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અધિક પૂછતાછ કી આવશ્યકતા નહીં, કિંતુ માનસિક રેાગ મેં પૂરા વિવરણ જાનના જરૂરી હૈ. સાથ હી, રેાગી કા જીવન ચરિત્ર ઔર ઉસકી દિનચર્યા ભી જ્ઞાત હેાની ચાહિયે. ઇસકે સિવા યે બાતેં—સ્કૂલ કા જીવન, માતા, પિતા, ભાઇ, બહન મિત્ર વ અન્ય સંબંધિયેાં સે ઉસે કેાઇ રેાગ તેા નહીં હુઆ, આદિ જીવન કી અન્ય ઘટનાઓં કી બારીકી સે જાંચ કરની ચાહિયે. બિમાર કે ધાર્મિક વ નૈતિક વિચાર, સામાજિક જીવન, ઉસકે જીવન કા ઉદ્દેશ્ય આદિ સબ જાનના ચાહિયે. ઇન બાતેં સે હી રેાગી કે અંતસ્તલ કા પતા લગતા હૈ. યહી મનસ્તત્ત્વ કા વિશ્લેષણ હૈ. ઉપર્યુક્ત વિષયેાં કે સંબંધ મેં ઉસ રેાગી સે સાફ સાફ પ્રશ્ન નહીં કરના ચાહિયે, કિંતુ બાતચીત ઇસ ઢંગ સે આરંભ કરની ચાહિયે, જિસસે વહ ઉન્હેં સ્વયં પ્રકટ કર દે. રેાગી સ્વયં અપની ચિંતા, ભય, શેાક આદિ કા કારણ પ્રકટ કર દેગા, જિસસે રેાગ કા મૂલ કારણ માલૂમ હેા જાયગા; વહ ઐસી બાતેં ભી બતાવેગા, જિન્હેં ઉસને પહલે કિસી પર પ્રકટ ન કિયા હેાગા.

ઇનમેં બહુતસી બાતેં કામવાસના સંબંધી કી હેાંગી. બિમાર કે પાસ એક બાર બૈઠને સે હી ઉસકે રેાગ કા પૂરા પરિચય ન મિલેગા. ધીરે ધીરે પરિચય બઢાને સે, ઉસકે પાસ બાર બાર બૈઠને સે ઉસકા વિશ્વાસ બઢતા જાયગા; ફિર વહ અપની ગુપ્ત સે ગુપ્ત બાત ભી પ્રકટ કર દેગા. પ્રારંભ મેં કમ સે કમ એક ઘંટા બૈઠ કર ઉસકી પૂરી કથા સુનની ચાહિયે. બિમારી કી જાંચ અચ્છી તરહ કર કે ઉસસે યહ પ્રકટ કર દેના ચાહિયે કિ શરીર મેં કેાઇ ગડબડી નહીં હૈ. યદિ કેાઈ શારીરિક રેાગ હેા, તેા ઉસે સ્વીકાર કરના ચાહિયે. યદિ માનસિક લક્ષણ કા કેાઇ પ્રભાવ હેા, તેા ઉસે સમઝા દેના ચાહિયે. યદિ શારીરિક રેાગ ન હેા, તેા બિમાર કેા નિશ્ચય કરા દેના ચાહિયે કિ યહ સબ ચિંતા, ભય, શેાક વ નિરાશા આદિ કે પરિણામ હૈં. રેાગી કા પૂરા વિવરણ જાન લેને સે ઉસકી ચિંતા કા મૂલકારણ જ્ઞાત હેા જાયગા, ઔર વહ બિમાર કેા સમઝા દિયા જા સકતા હૈ. બહુધા યહ હેાતા હૈ કિ ચિંતા સે બિમારી હુઇ ઔર વહ ચિંતાવિલીન હેા ગઇ; ફિર રેાગ કે સંબંધ મેં નવીન ચિંતા હેા ગઇ.

એક ૪૦ વર્ષીય વ્યક્તિ કેા મંદાગ્નિ કી બિમારી થી, ન ઔર કેાઇ ચિહ્ન વાયુ કા યા અન્ય બાત કા ઉસમેં માલૂમ હેાતા થા. કિંતુ મંદાગ્નિ ઇસ પ્રકાર કી થી કિ દેા વર્ષ તક બની રહી. રેાગી કા વિવરણ સુનને સે યહ માલૂમ હુઆ કી માતા કે લાડ-પ્યાર સે વહ લડકા બિગડ ગયા થા, માઁ કેા છેાડને સે ઉસે દુઃખ હેાતા થા. સમય પાકર વહ બડા હેા ગયા, કિંતુ પેટ મેં ગુડ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગુડાહટ યા વાયુ કા પ્રકોપ કભી-કભી ઉઠ ખડા હોતા થા. જબ યુદ્ધ આરંભ હુઆ, તો ઉસે એકદમ ડર માલૂમ હુઆ કિ વહ કહીં યુદ્ધ મેં ન બુલા લિયા જાય, ઔર તબ સે ઉસે અધિક તકલીફ હોને લગી. બાદ મેં લડાઇ કી તકલીફ તો દૂર હુઇ, કિંતુ ઉસકે મન મેં યહ ભય ઘુસા હુઆ થા કિ વહ જો કુછ ખાયગા, વહ પચેગા નહીં. ઉસે કોઇ ભી ભોજન રુચિકર ન હોતા થા. આખિરકાર ઉસને સ્વીકાર કિયા કિ પાચક યંત્રોં પર ભય કા અવશ્ય હી સ્થાયી પરિણામ હુઆ હૈ. ઉસે ભોજન કે બાદ બડી બેચૈની ઉત્પન્ન હોતી થી, ક્યોંકિ ભોજન કે સમય ઉસે અવશ્ય ડર માલૂમ હોતા થા. યહ નિશ્ચય કરા દિયા ગયા કિ અબ ભય કા કોઇ કારણ નહીં, ફિર મંદાગ્નિ ક્યોં હૈ, તબ વહ સાધારણ મનુષ્યોં કે સમાન ભોજન કરને લગા, ઔર ઉસકી વ્યથા દૂર હો ગઇ.

યહ બાત જાનના આવશ્યક હૈ કિ હમારે કહને માત્ર સે કુછ પરિણામ નહીં નિકલ સકતા, કિંતુ રોગી કો યહ નિશ્ચય દિલાના ચાહિયે કિ ઉસકે વિચારોં પર ભાવનાઓં કા કૈસા વિચિત્ર પ્રભાવ હોતા હૈ. ડર સે, ઉપર્યુક્ત અવસ્થા મેં પાચક યંત્ર પર કૈસા આઘાત પહુંચા, યહ બાત બિમાર કો સમઝાને સે અપની ગલત ફહમી કો વહ દૂર કર સકતા હૈ.

કઇ ઐસી ચિંતાએં હૈં કિ બિમાર ઉનસે દૂર નહીં હો સકતા-જૈસે કિસી સ્ત્રી સે પ્રેમ હો, કિંતુ ઉસસે વિવાહ ન હો સકે; કહીં નૌકરી છૂટ જાને કા ભય હો, કિસી બડે ભારી વ્યાપાર મેં હાનિ હુઇ હો; કિસીકે મરને સે દારુણ શોક હુઆ હો. બહુતસી હાલતોં મેં ફિક્ર કા લક્ષણોં સે સંબંધ ન હોગા. અસલી કારણ કોઈ મન કી ઉદ્વિગ્નતા યા ભાવ કા પરિણામ હોગા, જિસે રોગી પ્રકટ કરને મેં સંકોચ કરતા હો યા છિપાતા હો. કહીં ઉસને અપના સ્વાર્થ સિદ્ધ કરને કો હી કુટિલ વ્યવહાર કિયા હો, ઔર વહ મન મેં સમઝતા હો કિ નહીં કિયા, ઇસ પ્રકાર મન મેં અશાંતિ ઉત્પન્ન હુઇ હો. યદિ સ્વતંત્રતા સે બાત કી જાય, તો ઉસે સ્વયં અપની માનસિક દશા કા ભયંકર પરિણામ સ્થૂલ રૂપ મેં દૃષ્ટિગોચર હો જાયગા. ઐસે રોગિયોં કી બાતેં બડી સહાનુભૂતિ સે સુનની ચાહિયે. ઇન બિમારિયોં કે કારણ ઉનકે ગુપ્ત મન કી તહ મેં છિપ રહતે હૈં, ઔર વે કારણ અજ્ઞાત ગુપ્ત મન મેં રહતે હૈં. ગુપ્ત મન કા શોધ પૂર્ણ રૂપ સે હોના ચાહિયે. ગુપ્ત મન કા વિષય બડા ગંભીર હૈ. ઉસકે અભ્યાસ મેં બડે સમય કી આવશ્યકતા હૈ.

મનસ્તત્ત્વ-વિશ્લેષણ કી પ્રણાલી કો હસ્તગત કરને કે પૂર્વ ગુપ્ત મન કે વિષય મેં જાનના પરમ આવશ્યક હૈ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar
હિસ્ટીરિયા (યોષાપસ્માર)-હિસ્ટીરિકલ પેરોક્સિસ્સ, હિસ્ટીરિકલ

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્રિટ, હિસ્ટીરીકલ એમનેશિયા, ઇન સબકા કારણ ભી ચિંતા હી હૈ. કઈ ઐસી બાતેં હોતી હૈં, જો રોગિયોં કો અસહ્ય હો જાતી હૈં-યથા તાના મારના, અપમાન કરના આદિ: જૈસે કોઇ આક્રમણકારી હમલા કરતા હૈ તો હમેં બેહોશી હો જાતી હૈ, ઔર હમ ઉસે ફિર દેખને સે બચના ચાહતે હૈં. યહ બચાવ સ્વાભાવિક નહીં હૈ, બલ્કિ પરિણામ હૈ. કારણ યહ હૈ કિ ઐસી પરિસ્થિતિ ઉપસ્થિત હોતી હૈ, જો બિમાર કો અસહ્ય હો જાતી હૈ, ઔર વહ કહતા હૈ કિ મુઝે કિંચિન્માત્ર ભી ભય નહીં. બાત યહ હૈ કિ ઉસને મુખ્ય ચિંતા સે પીછા છુડા કર હિસ્ટીરિયા કી બિમારી મોલ લે લી હૈ.

લકવા—ઇસમેં ભી રોગી કી પૂરી પિછલી બાતેં માલૂમ હોની ચાહિયે. રોગી કી ખૂબ જાંચ કરની ચાહિયે. ફિર ઉસે યહ સમઝા દેના ચાહિયે કિ તુમ્હારી શક્તિ કે હ્રાસ યા નાશ કા કારણ મસ્તિષ્ક કી ચોટ, મેરુદંડ યા જ્ઞાનતંતુઓં યા માંસપેશિયોં કે આઘાત કે કારણ નહીં હૈ, કિંતુ મુખ્ય કારણ કેવલ તુમ્હારી માનસિક દશા હૈ. તુમ યહ દૃઢ વિચાર કિયે હો કિ તુમ અશક્ત હો, યહી તુમ્હારે રોગ કા કારણ હૈ. તુમમેં આત્મવિશ્વાસ કા અભાવ હૈ. યહ તુમ્હારી માનસિક દુર્બલતા હૈ. રોગી કહતા હૈ કિ મૈંને લકવા મારે હુએ અપને અંગ કો ઉઠાના ચાહા, કિંતુ ઉઠા ન સકા. બિમાર કો યહ સમઝાઓ કિ પહલે તુમને યહ વિચાર કિયા થા કિ તુમ્હેં સફલતા ન મિલેગી. યદિ તુમ અબ કહોગે કિ મૈં અપને અંગોં કા ઉપયોગ કર સકતા હૂં, તો અવશ્ય સફલ હો જાઓગે. ઇસકે લિયે ઇચ્છાશક્તિ કી આવશ્યકતા હૈ. યદિ રોગી કો પૂરી તરહ સે નિશ્ચય કરા દિયા જાય કિ ભાવના મેં પ્રબલ શક્તિ હૈ, તો વહ અવશ્ય ધીરેધીરે સફલ હોગા, હાથ-પૈરોં કો ઉઠા સકેગા, થોડે હી ઉત્સાહ ઔર હિંમત સે ઉસકે અંગ ઉપયોગ મેં આને લગેંગે, ઔર ધીરે ધીરે અપની પહલી સ્વાભાવિક દશા મેં કામ કરને લગેંગે. ઇસ પરિણામ કો પહુંચને કે લિયે કમ સે કમ એક ઘંટે કી આવશ્યકતા હૈ. હિસ્ટીરિકલ પૈરેલિસિસ મેં યહ ચિકિત્સા બડી પ્રભાવશાલિની હૈ.

માલિશ, મર્દન, બિજલી આદિ મેં ભી કોઇ તત્ત્વ નહીં હૈ. યે સબ મનુષ્યોં કે મન પર પ્રભાવ ડાલને કે લિયે હૈં, ઔર સબ ગૌણ તરીકે હૈં. અંત મેં ઇનસે કુછ પરિણામ નહીં નિકલતા ઔર ન રોગી કો ઇસસે કોઈ શિક્ષા હિ મિલતી હૈ. યદિ સ્થૂલ ઉપચાર સે રોગી ચંગા હો જાવે, તો ઉસે અપને વિચારોં મેં સુધાર કરને કી આવશ્યકતા હૈ. યદિ માનસોપચાર સે ઇલાજ કિયા જાયગા, તો ઉસે માલૂમ હો જાયગા કિ રોગ કા મૂલ કારણ ઉસકે મન મેં હૈ. ફિર વહ અપની માનસિક કઠિનાઇયોં વ ચિંતાઓં કા વિશેષ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વર્ણન કરેગા જિસકી કિ આવશ્યકતા હૈ.

હિસ્ટીરિકલ ફિટ્સ–અસહ્ય દશા મેં બચને કે દો તરીકે હૈં, વિશેષ કર અસહ્ય વિચાર સે. લડાઇ કે સમય એક મનુષ્ય, જો પશ્ચિમોત્તર સીમા પર ગયા થા, વહાં બહુત ડર ગયા થા. યદિ પશ્ચિમોત્તર સીમા કી જરા ભી ચર્ચા ઉસસે કી જાતી થી, તો ઉસે મૂર્ચ્છા આ જાતી થી. યદિ વહ ઘર પર હોતા થા, તો પડોસ કે લોગ આ કર ઉસે સંભાલતે ઔર સિપાહી આ કર ઉસે દબાતે થે, તબ વહ ઠીક હોતા થા. ઇસ પ્રકાર કઇ ઘંટે તક મૂર્ચ્છા કે દૌરે હોતે રહતે થે. ઐસી દશા મેં બિમાર કો અલગ રખ દેના ચાહિયે, ઉસસે છેડછાડ ન કરની ચાહિયે, કિસીકો ઉસકે પાસ ન જાના ચાહિયે. લોગોં કે ચલે જાને પર ફૌરન્ હી મૂર્ચ્છા દૂર હો જાયગી. ઇસ ઉપચાર મેં બિમાર કા માનાસક કારણ અવશ્ય ઢૂંઢ નિકાલના ચાહિયે. રોગી કો પલંગ પર યા આરામકુર્સી પર સબ અંગોં કો ઢીલા કર, નેત્ર મૂંદ કર સો જાને ઔર ઝપકી (નિંદ) લેને કો કહો. ફિર ઉસસે પૂછો કિ તુમ્હેં કયા તકલીફ હૈ, ઔર મૂર્ચ્છા કી દશા મેં કયા બડબડાયા થા? તબ વહ અપના સબ ઇતિહાસ કહ દેગા. ઇસ દશા મેં એક આદમી દો રોજ તક મૂર્ચ્છિત દશા મેં રહા ઔર ઉસને કહા કિ ઉસ દશા મેં વહ આત્મહત્યા કરને કા વિચાર કર રહા થા. બહુતસે રોગી લડાઇ કે સમય કે ભયંકર દૃશ્ય યાદ કરને કો કહે જાતે તો ભૂલતે થે; કિંતુ જબ કભી તીક્ષ્ણ આવાજ સુનતે, તો ચૌંક ઉઠતે થે, ઔર વે બાતેં યાદ આ જાતી થી. જો આદમી આત્મહત્યા કા વિચાર કર રહા થા, સમઝાને પર વહ અપની કમજોરી સમઝને લગા ઔર ઉસકા વિચાર બદલ દિયા.

બહુતસી બિમારિયોં મેં મુખ્ય લક્ષણ માનસિક હોતે હૈં. યે સબ ભય, શોક, નિરાશા, ચિંતા આદિ ઉદ્વિગ્ન દશાએં હૈં, જો ગુપ્ત મન મેં ગડી રહતી હૈં, ઔર મનસ્તત્ત્વ–વિશ્લેષણ ઔર માનસ ઉપચાર દ્વારા સફલતાપૂર્વક દૂર કી જા સકતી હૈ.

ભૂતબાધા ઔર ઉસકા ઉપચાર

ભૂતશાસ્ત્રિયોં કા કહના હૈ કિ મરને કે બાદ મનુષ્ય કી વાસના જિસમેં રહ જાતી હૈ, ઉસીકે ખિંચાવ સે, બારબાર અપની વાસના કી પૂર્તિ કરાને કે લિયે, જિસે નિર્બલ દેખતા હૈ, ઉસીકે શરીર મેં પ્રવેશ કર જાતા હૈ, અથવા જિસ ઘર મેં કોઇ ધન આદિ પદાર્થ છોડ મરા હો યા જો ઘર સૂના હો, ઉસમેં આ ઘુસતા હૈ. યે ભૂત દો પ્રકાર કે હોતે હૈં. ભલે ભૂત કિસીકો કષ્ટ નહીં પહુંચાતે, પ્રત્યુત વે હર પ્રકાર સે રક્ષા ઔર સહાયતા કરતે હૈં. પરંતુ દુષ્ટ તો દુષ્ટ હી હૈં. વે હમેશા અનેક પ્રકાર કે ઉપદ્રવ કરતે હૈં,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ડરાતે હૈં ઔર સદા દુઃખ દેતે હૈં. દુષ્ટ આત્માઓં કી ધમકી સે કભી ડરના ન ચાહિયે.

એક બ્રાહ્મણી કે શરીર મેં ભંગિન કી આત્મા આતી થી. દૂસરે બ્રાહ્મણસમાજ કે સુપ્રસિદ્ધ નેતા કી પુત્રવધૂ કે સિર પર મિયાં સાહબ આતે થે. ઇન દોનોં આત્માઓં ને ઘરભર કો બુરી તરહ તંગ કર રક્ખા થા, ઔર માંસ આદિ અપવિત્ર ચીજેં કો બાર-બાર માંગતે થે. ઉન દુષ્ટ આત્માઓં કા બારબાર યહી દુરાગ્રહ થા કિ જબ યે ચીજેં મિલેંગી, તભી પીછા છોડેંગી. પુત્રવધૂ કે ગલે મેં તાવીજેં ઔર ગંડોં કા ઢેર લગા થા. ચિકિત્સક ને પહલે હી ઉસ બાઇ કે ગંડે ઔર તાવીજેં કો તોડ કર ફિંકવા દિયા. તબ ઘર કે લોગ ઇતને ભયભીત હો રહે થે કિ ગંડે ઔર તાવીજ નિકાલ દેતે સે કહીં ઉસકી મૃત્યુ ન હો જાય. ઉન પંડિતજી સે યહ કહા કિ આપકી આત્મા ઇતની દુર્બલ ક્યોં હૈ? આપને ગાયત્રી કે કઇ પુરશ્ચરણ કિયે હૈં. નિત્ય આપકે યહાં હવન હોતા હૈ, સદૈવ સત્કાર્ય હોતા હૈ, આપકે યહાં દુષ્ટાત્મા કા પ્રભાવ કૈસે રહ સકતા હૈ? વ્યર્થ હી આપને હજારોં રૂપએ ખર્ચ કર ડાલે, ઔર પરેશાન હો રહે હૈં. આપ ગાયત્રીમંત્રશક્તિ કા ઉપયોગ કીજીએ, સબ ભૂત-પ્રેત ભાગ જાયઁગે.

ઉનકે વિચાર બદલને મેં સમય લગા, કિંતુ પરિણામ યહ હુઆ કિ અબ ઇસ કુટુંબ મેં કભી ભૂત-બાધા નહીં હોતી. કઇ લોગ ઇન દુષ્ટ આત્માઓં કે ચક્કર મેં ફંસ કર બડે ઘૃણિત કાર્ય તક કરતે હૈં—બલિદાન કરતે હૈં. કઇ ધૂર્ત લોગ અપના મતલબ સિદ્ધ કરને કે લિયે ઉતારા કરવાતે હૈં, ખૂબ મિઠાઇ, રૂપયા આદિ મધ્યરાત્રિ કો શહર યા ગાંવ સે બાહર, ભયાનક સ્થાન મેં, રખવાતે હૈં. અપના આદમી પહલે સે નિયુક્ત કર રખતે હૈં, જો ઉસ સબ સામગ્રી કો લે જાતા હૈ. ઇસ પ્રકાર બેચારે ભોલે-ભાલે લોગ ધૂર્ત-પાખંડિયોં સે ઠગે જાતે હૈં. કઈ પ્રેતાત્માએં આ કર યહ કહતી હૈં કિ અમુક તીર્થસ્થાન મેં જા કર હમારે નિમિત્ત પિંડ-દાન કર દો, હમારે પિશાચદેહ કી મુક્તિ હો જાયગી. હમ બંધન મેં હૈં ઔર મારેમારે ફિરતે હૈં, હમારા કહીં સ્થાન નહીં હૈ. ઇતના કર દેને સે હી ઉનકી વાસનાપૂર્તિ હો કર સંબંધ નાશ હો જાતા હૈ. પ્રાચીન કાલ સે હી ભૂત-પ્રેત-બાધા કો દૂર કરને કે લિયે અપને અપને ધર્મ કે અનુસાર સૂચના આશીર્વાદ, શાંતિપાઠ, પ્રાર્થના અથવા સ્તોત્ર-પાઠ, કવચ, સિદ્ધ મંત્ર, વેદોં કે સૂત્ર, કુરાન કી આયતેં, બાઇબિલ કે ગીત, યંત્ર, તંત્ર, તાવીજ આદિ કા ઉપયોગ ચલા આ રહા હૈ.

જાદૂ-ટોના

ગત માસ મેં હી એક બાબૂ સાહબ પધારે થે. કઈ વર્ષોં સે ઉનકા ચિત્ત અશાંત થા. રાત્રિ કો નિદ્રા નહીં આતી થી. ઉનકા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

યહ વિશ્વાસ થા કિ કિસી ને ઉન પર જાદૂ કર દિયા હૈ. વહ ખૂબ ઠગે ગએ. દો વર્ષ સે, અપને કામ પર જાને કે પહલે, ગંધક કી ધૂની અપને મસ્તિષ્ક મેં, નાસિકા દ્વારા લેતે થે. કિસી મહાત્મા ને બતા દિયા થા કિ ઇસ ધૂની સે સબ અસર દૂર હો જાયગા, કિંતુ કુછ પરિણામ નહીં નિકલા. "જ્યોં જ્યોં દવા કી. મર્જ બઢતા ગયા," વિપરીત પ્રભાવ હુઆ–મસ્તિષ્ક નિર્બલ હો ગયા, સ્મરણ-શક્તિ નષ્ટ હો ગઇ. થોડાસા મનોબલ જાગ્રત કરને સે હી ઉનકી વ્યથા દૂર હો ગઈ. જાદૂ–ટોના કે પ્રયોગ સત્ય હોતે હૈં યા મિથ્યા ઇસિકા અન્વેષણ ફ્રાંસ કે એક પ્રસિદ્ધ વૈજ્ઞાનિક કર્નલ ડીરેકાસ કર રહે હૈં. ઉનકા કથન હૈ કિ એક મનુષ્ય કો વિના કિસી સ્થૂલ સાધન કે અપની મનઃશકિત કે દ્વારા પ્રભાવિત કર સકતા હૈ. ઇસમેં દૂરી કા કોઈ સવાલ નહીં હૈ. ઇચ્છાશકિત કે દ્વારા દૂર કા મનુષ્ય પ્રભાવિત કિયા જા સકતા હૈ. કર્નલ સાહબ ને અપને એક પાત્ર કા છાયા–શરીર બાહર કર કે, એક મોમ કા પૂતલા બના કર, ઉસમેં જીવનદ્રવ પ્રવેશ કર દિયા. ઇસ મોમ કે પૂતલે કો જરાસી ભી તકલીફ દેને પર ઉસ આદમી કો મહાન્ કષ્ટ હોતા થા. યહ પ્રયોગ સારેવોન–યુનિવર્સિટી મેં કઇ બાર કિયા ગયા. લોગોં કો પ્રત્યક્ષ મેં પ્રયોગ કર કે બતાયા ગયા.

દૂસરે પર જાદૂ કરને કે લિયે યાં ઉસે પ્રભાવિત કરને કે લિયે ઉસકે શરીર કે બાલ, નાખૂન, રક્ત કા એક બૂંદ, પહના હુઆ કપડા યા અંગૂઠી કોઇ ભી ચીજ હોની ચાહિયે. શરીર સે જુદા હોને પર ભી ઉસમેં મનુષ્ય કા જીવનદ્રવ રહતા હૈ. જાદૂગર યા માનસશાસ્ત્રી કોઇ શુભ પ્રભાવ કરને કે લિયે ઉસ પર સીધા પ્રભાવ કર સકતે હૈં. કોઇ યહ પ્રશ્ન કરેંગે કિ કિસ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ સે ઇન વસ્તુઓં પર પ્રભાવ કિયા જાતા હૈ. ગુપ્ત વિદ્યા કે સુપ્રસિદ્ધ આચાર્ય માંસફેનંગ ને નેંસી (ફ્રાંસ) મેં આધ્યાત્મિક અન્વેષણ-સોસાઇટી કે સંમુખ પ્રત્યક્ષ કર કે દિખાયા હૈ કિ એક ખાસ ક્રિયા દ્વારા કંપનોં કા પ્રભાવ સૂક્ષ્મ શરીર પર કિયા જાતા હૈ.

જાદૂગર અપની ઇચ્છાશકિત દ્વારા ઉસકે સૂક્ષ્મ શરીર પર આઘાત કરતા હૈ, ઔર જબ તક જિસ કાર્ય કે લિયે પ્રભાવ કિયા હૈ, પૂરા ન હો, તબ તક ક્રિયા જારી રહતી હૈ. પ્રૉફેસર એનલ લિખતે હૈં કિ હમને એક વ્યકિત પર જાદૂ કા પ્રયોગ કિયા. હમારે મિત્રોં ને મિત્રમંડલ કે એક વ્યકિત પર પ્રયોગ કરને કી સલાહ દી. હમારી યહ ઇચ્છા થી કિ કિસી અન્ય વ્યકિત કો વ્યર્થ મેં હાનિ ન પહુંચે, ન હમારી ઇચ્છા અપને મિત્રોં કો હી કષ્ટ દેને કી થી. હમને ઉસકા ફોટો ઔર બાલોં કા ગુચ્છા લિયા, ઔર રહસ્યવિદ્યા કી એક ગુપ્ત પ્રભાવશાલી ક્રિયા દ્વારા નિયત સમય પર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ફોટો પર કે બાએં હાથ કો જરા સી સૂઇ ચુભાઇ ગઇ. હમારે મિત્ર કો કુછ પતા તક ન થા કિ હમ ઉસ પર કુછ પ્રયેાગ કર રહે હૈં. હમ નિત્ય એકાગ્ર ચિત્ત કર કે નિયમિત સમય પર પ્રયેાગ કરતે થે, ઔર ફોટો કી ભુજા પર વહી વિચાર અંકિત કરતે થે. તીસરે દિન હમારા મિત્ર ઘેાડે પર સે ગિર ગયા; ઔર ઉસકા બાયાં હાથ ઉસ સ્થાન સે ટૂટ ગયા, જિસ પર હમ નિત્ય ફોટો પર સૂઇ ચુભાને કી ક્રિયા કરતે થે. હમ લેાગ ભયભીત હેા ગએ, ઔર પ્રયેાગ કરના છેાડ દિયા.

ઇસ્ટ ઇંડિઝ મેં મેામ કે પૂતલે કે બજાય મનુષ્ય કી છાયા પર પ્રભાવ કરતે હૈં. છાયા કો ખંજર સે મારતે થે, ઔર જહાં છાયા પડતી થી, ઉસ સ્થાન પર ખંજર ગિરા દેતે થે. જબ વહ વ્યક્તિ, જિસ પર યહ પ્રયેાગ કિયા ગયા થા, ઉસ સ્થાન કો છોડ કર ચલા જાતા હૈ, તબ વહાં સે ઉસકે વિના જાને ખંજર ઉઠા લિયા જાતા થા, ઔર વહ મનુષ્ય કહીં અન્ય સ્થાન પર જખમી હેા જાતા થા. ઇન સબ જાદૂ કે પ્રયેાગેાં કે સત્યાસત્ય કી ખેાજ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ સે હેા રહી હૈ. ઇસ જાદૂટોને મેં, ક્રિયા યા પ્રયેાગ મેં જરાસી ભી ગલતી હેાને સે ઇસકે વિપરીત બુરા ઔર ભયાનક પ્રભાવ કર્તા પર હેાતા હૈ. ઇસ પ્રકાર પ્રાચીનકાલ સે મેામ કા પૂતલા બના કર જિસ પર પ્રયેાગ કરના હેા, ઉસકા ટૂટા હુઆ દાંત નાખૂન, બાલ, પૂતલે મેં ખાસ ક્રિયા કર કે, રખ દેતે થે, ઔર ઉસકા પ્રત્યાઘાત ન હેાને કે લિયે કોઇ જાનવર, પૌધે યા પેડ કો મધ્યસ્થ બના દેતે થે, તાકિ ઉલ્ટા પરિણામ હુઆ, તેા બેચારે પશુ-વૃક્ષ કા નાશ હેા, ઔર જાદૂગર સાફ બચ જાય.

ઇસ તંત્ર જાદૂ-ટોને, મૂઠ કે પ્રભાવ સે બેચારે કઇ લેાગ પીડિત રહતે હૈં. થેાડાસા ભી ઉનમેં સંકલ્પબલ જાગ્રત્ કર દિયા જાય, તેા વે અપની રક્ષા કર સકતે ઔર ઇન બાધાઓં કે પ્રભાવ સે મુક્ત હેા સકતે હૈં. હમારે પાસ ઇસ પ્રકાર કે કઈ લેાગ આતે હૈં, જો કહતે હૈં કિ ઉન પર કિસી ને કુછ જાદૂ કર દિયા હૈ. મારવાડ મેં જિન સ્ત્રિયેાં કો બચ્ચે નહીં હેાતે, વે બચ્ચેવાલી સ્ત્રિયેાં કા બિછૌના, જિસમેં બચ્ચે કા પાખાના પેશાબ હેા, ચુરા કર લે આતી હૈં. ઉસકો જલા કર—રાખ કર કે-પાની મેં મિલા કર પી જાતી હૈં. ઇસ આશય સે કિ ઉસકા બચ્ચા મર જાય, ઔર ઇસકો બચ્ચા હેા જાય. ઇસ પ્રકાર કી કઇ મલિન ક્રિયાએં હમમેં પ્રચલિત હૈં. ઇસ પ્રસંગ સે હમારા તાત્પર્ય યહ નહીં હૈ કિ લેાગ ઇન કુકૃત્યેાં કે લિયે પ્રવૃત્ત હેાં. અભિપ્રાય તેા યહ હૈ કિ લેાગ વિચાર કે અનંત બલ ઔર મહત્ત્વ કો સમઝેં, ઔર કુમાર્ગ સે વિચારપ્રવાહ કો રેાક કર અપની ભલાઇ ઔર વિશ્વકલ્યાણ કે સાધન કી ઓર પ્રેરિત કરેં. દુર્બલ ઔર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ડરપોક લોગ ભય કે દ્વારા હી ઈન સબ દુઃખી વિચારોં કો અપની ઓર આકર્ષિત કર બડી હાનિ ઉઠાતે હૈં, ઔર ફિર ઉનસે મુક્ત હોને કે લિયે ઈધર ઉધર મારે મારે ફિરતે ઔર ઠગે જાતે હૈં.

ગંડા-તાવીજ

ગંડે ઔર તાવીજ કા કિસી કિસી સ્થાન પર ઇતના પ્રચાર હૈ કિ સારા ગલા લદ જાતા હૈ. મારવાડ કી સ્ત્રિયોં કે પાસ તો તાવીજોં કા હારસા હોતા હૈ. ગલે મેં પહનતી હૈં, લંહગે મેં બાંધતી હૈં. ધૂર્ત ઔર ચાલાક લોગ છૂ મંતર, ગંડે ડોરે ઔર તાવીજોં કે દ્વારા અપની જીવિકા ચલાતે હૈં. સબસે બડી બાત નિર્બલ મનુષ્યોં ઔર સ્ત્રિયોં કા, જિન્હેં સદા સબ બાતોં કા ભય લગા રહતા હૈ, યહ અચૂક સિદ્ધાંત સમઝના હૈ કિ ઈશ્વર કે નામ સે સબ દુઃખ દૂર હોતે હૈં. યહી માનસશાસ્ત્ર કા નિચોડ હૈ, ઔર યહી ધર્મગ્રંથોં કા સાર હૈ. ફિર ભી ભ્રાંત ઔર અસ્થિર ચિત્તવાલે લોગોં કે લિયે પ્રત્યેક વ્યક્તિ, જો શુદ્ધાચરણ કરનેવાલા હો, પરોપકારી હો, ઈશ્વર-ભક્ત હો, તાવીજ મેં ઈશ્વર કા નામ યા પ્રાર્થના લિખ કર રોગી કો દે સકતા હૈ. ઉસકા બડા પ્રભાવ હોગા. ઈશ્વરનામ કે કંપન જબ સંસાર કે ભય કી નિવૃત્તિ કરને કો સમર્થ હૈં, તો ફિર છોટે મોટે માનસિક રોગોં કો દૂર કર દેના તો સહજ બાત હૈ. આવશ્યકતા કેવલ શ્રદ્ધા કી હૈં. દુઃખ હમેશા વિચારોં સે ઉત્પન્ન હોતે હૈં. વિરોધી વિચારોં સે ઉન દુઃખ કે વિચારોં કા નાશ હો જાતા હૈ. માનસિક રોગ દૂર કરને કે લિયે કભી કભી તાવીજ અમૂલ્ય ઔષધિ કા કામ કરતા હૈ. તાવીજ કે પ્રભાવ સે મનુષ્ય કા ભય દૂર હોતા હૈ—રોગી ચંગા ઔર નિર્ભય હો જાતા હૈ.

તાવીજ ભ્રાંત ઔર અસ્થિર ચિત્તવાલોં કો, ભૂત, ચુડેલ, ડાકિની આદિ લગે હુએ લોગોં કો દુષ્ટાત્માઓં સે છૂટકારા દિલાને કા કામ કરતા હૈ. જો લોગ રાત્રિ મેં અકેલે રહને સે ડરતે ઔર સદૈવ ભયભીત રહતે હૈં, ઉનકી રક્ષા કરતા હૈ. કિસી ભી વસ્તુ પર, વિશેષ કર તાંબે કી પત્રિયોં પર યા ભોજપત્ર પર 'ૐ आरोग्यम्' મંત્ર લિખ કર ઉસે બાએં હાથ કી હથેલી મેં દાહની હાથ કી હથેલી સે દબા કર, નેત્ર મૂંદ કર દૃઢ ભાવના કરો કિ ઇસ યંત્ર મેં મહાપ્રભુ કી અનંત ચૈતન્ય શક્તિ, બલ, સ્વાસ્થ્ય ઔર સ્ફૂર્તિ પ્રવેશ કર રહી હૈ, ઔર ઇસે ઉપયોગ મેં લાનેવાલે વ્યક્તિ મેં નિર્ભયતા, બલ ઔર શક્તિ કા સંચાર હોગા—વહ સબ પ્રકાર કે ભય સે મુક્ત હોગા. ઇસ પ્રકાર ઉસ તાવીજ કો બના કર રોગી કો દિયા જા સકતા હૈ. સાથ હી ઉસકે મન પર ભી સૂચનાશક્તિ દ્વારા પ્રભાવ કર દિયા જાય કિ તુમ્હેં કિસી પ્રકાર કા ભય ન હોગા, તુમ નિર્ભય હો. તુમ્હેં કિસીસે કભી હાનિ નહીં પહુંચેગી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મેસ્મેરિઝમ કી અંગુઠી, અંજન, હાજરાત, ત્રિકાલદર્શી આઈના

મન ક્યા હૈ, વિચારશક્તિ કા કૈસા અદ્ભુત પ્રભાવ હૈ—ઇસકા વિવેચન જો પૂર્વ મેં પઢ ચુકે હૈં, ત્રાટકવેધક દૃષ્ટિ, હિપ્નાટિઝમ, મેસ્મેરિઝમ કા ગૂઢ રહસ્ય જો સમઝ ચૂકે હૈં, ઉનકો યહ માલૂમ હો જાયગા કિ મેસ્મેરિઝમ કી અંગૂઠી, ત્રિકાલદર્શી આઇના ઇત્યાદિ મેં કોઇ વિશેષ બાત નહીં, કિંતુ દૃષ્ટિ એકાગ્ર કર ચિત્ત સ્થિર કરને સે કભી ચમત્કારિક ગુપ્ત બાતેં માલૂમ હો જાતી હૈં. મનુષ્ય કી આત્મા ઉસ મહાન વિશ્વવ્યાપી ચૈતન્ય કા હી અંશ હૈ. આત્મ-શક્તિ કે પ્રભાવ સે હી મનુષ્ય નર કા નારાયણ હો જાતા હૈ.

કપૂર કો જલા કર કાંસે કી થાલી પર ઉસકા કાજલ જમા લેતે હૈં, ઔર ગાય કે ઘી મેં મિલા કર કાંચ પર લગા દેતે હૈં, યા ચમેલી કી જડ જલા કર, ઉસકા કાલા કોયલા બના કર, ઉસે ચમેલી કે તેલ મેં પીસ કર ઉસકા અંજન આદિ કાંચ કા એક તલ પર લગા કર ઉસે સુખા લેતે હૈં. ઇસ પ્રકાર ત્રિકાલદર્શી આઇના તૈયાર કરતે હૈં. ઇસી પ્રકાર મેસ્મેરિઝમ કી અંગૂઠી તૈયાર કર ઉસમેં ઉસી અંજન કે સાથ પીપલ કે વૃક્ષ કી લાખ-દાનોં કો મિલા કર ભર દેતે હૈં. ઇન સબમેં કોઇ રહસ્ય નહીં. લડકોં યા સ્ત્રિયોં કો ઉત્તર કી ઓર મુંહ કર કે બૈઠને કો આજ્ઞા દેતે હૈં. ફિર બાર-બાર સૂચના દેતે હૈં કિ દૃષ્ટિ કો સ્થિર કર કે દેખો. તુમ્હેં અમુક દિખલાઇ દેગા. જો કુછ દિખલાઇ પડે, ભયભીત ન હોના-બતા દો.

મન કો વિચારોં સે રહિત કર એકાગ્ર ચિત્ત સે દૃષ્ટિ સ્થિર કર કે દેખને સે હી ખાસ ખાસ વ્યક્તિ કો-વિશેષ કર જો મસ્તક સે પૈદા હોતે હૈં યા આકાશતત્ત્વ જિનમેં વિશેષ હો, ઉનકો—કુછ માલૂમ હોતા હૈ. પ્રયોગકર્તા ભી અપની દૃષ્ટિ લડકે યા સ્ત્રી પર, જો દર્પણ મેં યા અપને નાખૂન મેં અંગૂઠી લગા કર દેખતી હૈ, જમાએ રહતા હૈ, ઔર બાર-બાર સૂચનાઓં સે ઉસે પ્રભાવિત કરતા રહતા હૈ. દેખો, તુમકો અબ બગીચા માલૂમ હોગા, ઉસમેં તુમ્હેં મહાત્મા દિખલાઈ દેંગે, તુમ ઉનસે અમુક અમુક પ્રશ્ન કા ઉત્તર માંગો યા તુમ ફલાં સ્થાન પર જાઓ. સ્થિર મન સે હી અંતર્દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત હોતી હૈ. દૃષ્ટિ સ્થિર ઔર એકાગ્રતા કરને કે યે સાધન હૈં. ખાલી છાપેખાને કી સ્યાહી કિસી કાગજ પર ચવન્ની બરાબર લગા કર ઉસ પર ભી ત્રાટક કિયા જા સકતા હૈ. ઇસ પ્રકાર ભૂત-પ્રેતવાલે અનેકોં સે અપની શંકાએં દૂર કરને કે લિયે હાજરાત કરવાતે હૈં. ઇસ વિષય કા ઇતના હી દિગ્દર્શન કાફી હૈ.

લાલ રંગ કા પ્રભાવ

રંગોં કા સ્વાસ્થ્ય પર વિલક્ષણ પ્રભાવ હોતા હૈ. લાલ રંગ કે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિષય મેં એક કહાવત પ્રસિદ્ધ હૈ કિ યદિ કોઇ વ્યક્તિ લાલ રંગ કે કપડે પહના કરે, લાલ રંગ સે પુતે હુએ મકાન મેં રહે યા લાલ રંગ કે પ્રકાશ મેં અપના સમય વ્યતીત કરે, તો ઉસકી ઇન્દ્રિયેાં ઉન્મત્ત હો જાતી હૈં. યદિ મનુષ્ય બડી દેર તક લાલ રંગ કી રોશની મેં રખ્ખા જાય, તો ઉન્મત્ત હો જાતા હૈ. નપુંસક મનુષ્ય કો આધ ઘંટે તક લાલ રંગ કે કમરે મેં બંદ કર રખને સે ઉસકે શરીર મેં ઉત્તેજના આતી હૈ. ઐસા રંગ કે પ્રભાવોં કે અનુભવિયેાં કા કથન હૈં. કેનરી નામ કે પક્ષી કે સંમુખ લાલ રંગ કા વસ્ત્ર દિખાયા જાય તો વહ બેહોશ હો જાતા હૈ.

રાત્રિ કે સમય જિન સ્ત્રી–પુરુષોં યા કિસી પર ભૂત–પ્રેત–બાધા કી શંકા હો, રેલવે લૈંટર્ન કે સમાન મોટે કાંચ મેં લાલ રંગ કા પ્લેટ લગા કર, એક કમરે મેં ઉંચી જગહ પર, ઇસ પ્રકાર રકખેં કિ બત્તી કી જ્યોતિ રોગી કે ઠીક નેત્ર કે સામને દીખે. અબ જિસ કિસીકો ભૂત–પ્રેત કી શંકા હો, ઉસે ડેઢ દો ફીટ દૂરી પર બિઠા કર નેત્રોં કો બગૈર ઝપકાએ હુએ, સ્થિર દૃષ્ટિ સે, દેખને કો કહો. આંખોં મેં પાની આને લગે, તો ભી નેત્રોં કો નીચા ન કરે, ચિત્ત સ્થિર કર કે દેખે. અબ ઉસકે પાસ બૈઠ કર સૂચના દો કિ તુમ્હારે શરીર મેં જો કુછ બાધા હોગી, તુમકો ઇસ લાલટેન મેં અવશ્ય દીખેગી. દેખે જાઓ, અવશ્ય દીખેગા. કુછ મિનટ બાદ હી ઉસે વૃક્ષ, મંદિર, મસ્જિદ, સ્ત્રી–પુરુષોં કી મૂર્તિયાં યા જો કોઇ ભી સંસ્કાર ઉસકે ગુપ્ત મન પર અંકિત હોંગે, દિખાઇ દેંગે. ઉસસે કહો કિ કિસી પ્રકાર કા ભય ન કરો, તુમ્હેં લાલટેન મેં જો મૂર્તિ દિખલાઇ દેતી હૈ, ઉસસે કહો કિ યદિ વાસ્તવ મેં તુમ ભૂતપ્રેત હો, તો મેરે શરીર મેં સંચારિત હો કર બાતચીત કરો.

નેત્ર મૂંદ કર બૈઠ જાય. પ્રયોગકર્તા બાર બાર યહ સૂચના દે કિ જો કોઇ ભી પ્રેતાત્મા હો, શીઘ્ર હી આ કર અપના સબ હાલ વર્ણન કરો. તુમ કો અવશ્ય આના પડેગા. બાર બાર ઐસી સૂચના દેને સે રોગી કે શરીર મેં કંપન હોને લગેંગે, વહ બેહોશ હો જાયગા. ઉસકા ગુપ્ત મન યા પ્રેતાત્મા આ કર તુમસે બાતચીત કરેગી. એક દિન મેં સફલતા ન હો, તો કઈ દિન યહ પ્રયોગ કરો. કુછ દિન બાદ અવશ્ય સબ બાતેં માલૂમ હો જાયંગી. તબ સૂચનાઓં કે દ્વારા પિશાચપીડિત મનુષ્ય પર પવિત્ર દૃઢ સંસ્કારોં કો જમા કર મન કો બલવાન્ બનાના ચાહિયે, જિસસે બાદ કો યહ શિકાયત કભી ન હો.

ભૂત કો બોતલ મેં ઉતારના

એક શીશી યા બોતલ મેં પાની ભર કર ઉસમેં ઉત્તમ સુગં-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ધિત દ્રવ્ય, તુલસી ઔર બેલપત્ર કા રસ મિલાના ચાહિયે. ફિર ભૂતપ્રેત જિસકો લગા હો, ઉસકે સમ્મુખ ઇસે રખના ચાહિયે. ઉસસે મુંહ સે યા નાક સે શ્વાસ બોતલ મેં છોડને કો કહો, ઔર ભૂત કો યહ આજ્ઞા દો કિ પ્રશ્વાસ કે સાથ તુમ ઇસ શીશી મેં ઉતરો, તુમકો ઉતરના હોગા. સાથ હી પૂર્ણ ધ્યાન લગાના ચાહિયે કિ વહ જોરોં સે પ્રશ્વાસ છોડે ઔર ઉસમેં અવશ્ય પ્રવેશ કરે. ઇસ તરહ જોર સે ઉસસે તીન શ્વાસ છુડાવેં. અંત મેં દઢતા સે કહો કિ અબ તુમ્હારા સબ પ્રભાવ નષ્ટ હો ગયા હૈ. ઇસ મનુષ્ય કી આત્મા સે તુમ્હારા અબ કોઈ ભી સંબંધ નહીં. યદિ શ્વાસ છોડને મેં ઢીલમશાહી કી, તો દો ચાર બાર ઉસકે સિર પર સે હાથોં કો ઉતારો. અવશ્ય શ્વાસ છોડેગા. તબ તુરત હી એક કાર્ક શીશી મેં લગા દો, ઔર ઉસે ઐસે સ્થાન મેં ગડવા દો, જહાં ફૂટને કા ડર ન હો.

મનુષ્ય કે જૈસે વિચાર હોતે હૈં, વૈસા હી વહ હો જાતા હૈ. હમ પર ભાવોં કા અપ્રતિહત પ્રભાવ પડતા હૈ. પરમાત્મા ને પ્રત્યેક વ્યક્તિ મેં એક ઐસી પ્રબલ શક્તિ પ્રદાન કી હૈ કિ યદિ વહ ચાહે, તો દુષ્ટ સે દુષ્ટ મનોવિકારોં પર વિજય પ્રાપ્ત કર સકતા હૈ. ઉસે કેવલ ઉસ શાક્ત સે પરિચિત હોને કી આવશ્યકતા હૈ. સૂચનાએં મનુષ્ય મેં અદ્ભુત સામર્થ્ય ઉત્પન્ન કર દેતી હૈ. વેદોં કે મંત્રોં મેં સજેશનોં અર્થાત્ સૂચનાઓં કી ભરમાર હૈ. મંત્ર સજેશન હૈ. મંત્રોં કા બાર બાર જપ કરને સે કંપન ઉત્પન્ન હોતે હૈં, ઔર સાધક કો, જિસકે લિયે વહ કરતા હૈ, સિદ્ધિયોં પ્રાપ્ત હોતી હૈં. ઉસી પ્રકાર ભૂત-પ્રેત-બાધા કે રોગિયોં કે લિયે, ન્યૂરસ્થેનિયા, હિસ્ટીરિયા એવં અન્ય મજ્જાતંતુજાલ સે ઉત્પન્ન હુએ રોગોં કે લિયે સજેશન યા સૂચના કી ચિકિત્સા રામબાણ ઉપાય હૈ.

अभयं मित्रात् अभयममित्रात् ; अभयं ज्ञातात् अभयं परोक्षात् ।
अभयं नक्तमभयं दिवा नः , सर्वा आशा मम मित्रं भवन्तु ॥

હે પરમાત્મન્! મિત્રોં સે હમારી રક્ષા કર, અમિત્રોં સે હમારી રક્ષા કર, રાત્રિ કો હમારી રક્ષા કર, દિન કો હમારી રક્ષા કર, સબ દિશાએં હમારી મિત્ર હોં.

યહ કિતને ઉચ્ચ કોટિ કા સજેશન હૈ. આત્મબલ બઢાને કે લિયે યે મંત્ર કિતને રહસ્યપૂર્ણ હૈં. જબ કિસી નિર્બલ મન યા નિર્બલ મનુષ્ય મેં મલિન આત્મા કા સંચાર હો રહા હો, તો ઉસ આત્મા સે પૂછ કર પતા લગાએ યા ઉપયુક્ત સાધનોંમેંસે કિસીકા ઉપયોગ કર ઉસકે શરીર મેં આત્મા કા આવાહન કરે. ઉપચારક પહલે અપની શક્તિ બઢાવે. નિત્ય અપને અભ્યાસગૃહ મેં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પદ્માસન લગા કર, શાંત અવસ્થા મેં બૈઠ કર, નીચે લિખે મંત્ર પર ધ્યાન કરે—

મૈં સર્વ શકિતમાન્, મહાન્ પ્રેમમય આત્મા કે ધર્મ મેં સ્થિત હો કર અપને માનસિક દૃઢ નિશ્ચય ઔર પ્રબલ ઇચ્છાશક્તિ કા નિર્માણ કરતા હૂં.

થોડી દેર નિત્ય બૈઠ કર ઇસ મંત્ર પર ચિત્ત એકાગ્ર કરે. થોડે હી સમય મેં ઇસ પર ધ્યાન કરને સે સાધક કે ભીતર ઉત્તેજના કા એક તીવ્ર ભાવ ઉત્પન્ન હોતા હૈ. ઇસ વિધિ સે સાધક અપનેકો બલવાન બના લે, ફિર ચિકિત્સા કરે. શરીર મેં આવાહન કે બાદ જો વાર્તાલાપ હો, ઉસે રોગી કો ખૂબ અચ્છી તરહ સમઝા દેના ચાહિયે. રોગી ઔર ઉપચારક મેં સહાનુભૂતિ ઔર એકમત હોને સે ભૂતબાધા શીઘ્ર દૂર હોગી. માનસોપચારક કો ઉચિત હૈ કિ જબ કિસી દુષ્ટાત્મા સે કામ પડ જાય, તો ઉસે ડરાના ધમકાના આદિ કોઇ અશિષ્ટ વ્યવહાર ન કરે; પરંતુ બડે પ્રેમ ઔર સ્નેહ કે સાથ ઉસસે બાતચીત કરે. જો કુછ વહ કહે ઉસે ધ્યાન સે સુને, ઉસકે કષ્ટ કી નિવૃત્તિ કા ઉપાય ઢૂંઢ નિકાલે. ઇતને પર ભી સંતોષજનક પરિણામ ન નિકલે, તો જિસ સમય રોગી સો રહા હો, ઉસકે કિસી સંબંધી અથવા મિત્ર કે સાથ વહાં જાય, ઔર નિદ્રાવસ્થા મેં ઉસકે મન પર અધિકાર કર લે, ફિર ઉસે જાગ્રત્ કરે. યદિ નિંદ મેં રહને દેના ઉચિત સમઝે, તો ઉસી હાલત મેં રહને દે. ધૈર્ય ઔર શાંતિ કે સાથ કુશલ સમાચાર પૂછ કર ઉસકે સંચાર (?) કા બોધ કરાવે, ઔર બાર બાર ઇન ભાવનાઓં કો દુહરાવે—

તુમ્હારા મન ઇશ્વર કા મંદિર હૈ. ઇસ મંદિર મેં તુમ જિસે ચાહો, રહને દો, ઔર જિસે ન ચાહો, ન રહને દો. તુમ ઇશ્વર કે સિવા અપને હૃદયમંદિર મેં–મસ્તિષ્ક મેં કિસીકો મત રહને દો. દુષ્ટ આત્માઓં કો હૃદય સે નિકાલ કર બાહર કરો.

ઇસ પ્રકાર પાંચસાત મિનટ ઇન મંત્રોં કો બારબાર કહ રોગી કા મન બલવાન્ બનાઓ, ફિર રોગી સે દસબીસ બાર નિમ્નલિખિત ભાવનાએં કહલાઓ—

મં દુષ્ટ આત્માઓં કે લિયે અપને મનોમંદિર કા દરવાજા બંદ કરતા હૂં. અરીં દુષ્ટાત્માઓ! તુમ અબ યહાં નહીં ઠહર સકતીં, ચલી જાઓ. મેરા શરીર ઔર મન ઇશ્વર કા મંદિર હૈ. ઇશ્વર સદા ઇનકી રખવાલી કરતા હૈ. ઇસ સુરક્ષિત સ્થાન મેં તુમ કભી પ્રવેશ નહીં કર સકતી હો. મૈં નિર્ભય હૂં. મૈં સ્વતંત્ર હૂં. મૈં બલવાન હૂં. મૈં દયામય પરમાત્મા કે ચરણોં મેં અનન્ય ભાવ સે શરણાપન્ન હૂં.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

યદિ કિસી અચ્છી આત્મા કા સંચાર હો, તો ધ્યાન કર કે ઉસે ઉચ્ચ વિચારોં સે શિક્ષા દે. વહ આત્મા ક્યા ચાહતી હૈ, ઇસકા પતા લગાવે. સદા પ્રેમપૂર્વક વ્યવહાર કરે. કભી મારપીટ, મિર્ચ આદિ કી ધૂની, કટુ ભાષણ આદિ તામસી વ્યવહાર ન કરે. ઉસસે પૂછે કિ તુમ ક્યા ચાહતી હો, તુમ્હારી ક્યા ઇચ્છા હૈ. ઉસે શાંતિ કે સાથ સમઝાવે, ઔર જો કુછ વહ કહે, ઉસે ધ્યાનપૂર્વક સુને, ઔર મુક્તિ કા ઉપાય કરે. જિન ઘરોં મેં ભૂત રહતે હૈં, ઉન્હે શુદ્ધ કરને કા મૌકા મિલે, તો ઉનકો ભીતર, બાહર, ચારોં તરફ, પહલે ધ્યાનપૂર્વક નિરીક્ષણ કરે. ધ્યાનયોગ કે અભ્યાસી ઇસ પ્રભાવ કો તત્કાલ પહચાન સકતે હૈં. જિનકી ઇચ્છાશક્તિ પ્રબલ હો યા જિન્હોંને હૃદયાકાશ શુદ્ધ કર લિયા હો, વે ભી ઇસ કામ કો સહજ હી કર સકતે હૈં. જિસ ઘર કો શુદ્ધ કરને જાના હો, ઉસ ઘર કે ચારોં તરફ કુંડલ ખીંચ દે. યદિ ઐસા કરના આવશ્યક ન સમઝે, તો કેવલ અપને મન મેં ધ્યાન સે હી અપને ચારોં તરફ કુંડલ ખીંચ લે, ઔર શાંતિ સે બૈઠ કર ઈશ્વર સે પ્રાર્થના કરે–"પ્રભો! ઇન દુર્ગતિપ્રાપ્ત આત્માઓં પર દયા કીજિયે, ઔર ઇનકે લિયે ઉચ્ચ ગતિ કા માર્ગ ખોલિયે."

મજ્જાશયોં ઔર જ્ઞાનતંતુઓં કે સમૂહ કો નીરોગ, બલવાન્ ઔર આરોગ્યસ્થિતિ મેં રખને કે લિયે દિન મેં દો–તીન બાર ૧૦–૧૫ મિનટ તક, મન ઔર શરીર કો શાંત રખને કા અભ્યાસ કરો. સંપૂર્ણ શરીર કો શિથિલ કર દો, ઔર સહજ સ્વભાવ સે પૂર્ણ શાંતિમય સ્થિતિ મેં પ્રવેશ કરો, કમ સે કમ સૌ બાર નાસિકા સે દીર્ઘ શ્વાસ-પ્રશ્વાસ કરો, શાંતિ કા ભાન કરો. અંતરાત્મા કો શાંત ઔર સ્વસ્થ રખને કા પ્રયત્ન કરો. પૂર્ણ શાંતિ કી કલ્પના કરો. પરમાત્મા શાંત હૈ–મૈં શાંત હૂં–સર્વત્ર શાંતિ હૈ. ઇસ અભ્યાસ સે શરીર ઔર મન શાંત ઔર સ્વસ્થ હોગા, ઔર મજ્જાશય કી અશાંતિ, દુર્બલતા, વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરને કે કારણ દૂર હોંગે. ઉપર્યુક્ત પ્રકાર સે ક્રિયા કરને સે ન્યૂરસ્થેનિયા, હિસ્ટીરિયા, ભૂતપ્રેત-બાધા ઔર નિર્બલતા કી સમસ્ત બિમારિયાં દૂર હોંગી. નવીન બલ ઔર સામર્થ્ય પ્રાપ્ત હોગી. જ્ઞાન તંતુઓં કા સમૂહ બલવાન્ હોગા, ઔર જીને મેં આનંદ માલૂમ હોગા.

જો ઉસ મહાન્ અનંત શક્તિ પર પૂર્ણ ભરોસા રખતા હૈ, સ્વયંમેં આત્મવિશ્વાસ રખતા હૈ, ઉસકો કભી તીનોં લોકોં મેં કોઇ ભી હાનિ નહીં પહુંચતી. પરમેશ્વર નિરંતર હમારે હી પાસ હૈ. હમારે પ્રાણોં સે ભી અધિક નિકટ હૈ. હમારે જીવન કા જીવન હૈ. હમ સ્વયં ચૈતન્યસ્વરૂપ હૈં. પરમાત્મા સર્વવ્યાપક હૈ. ઇન વિચારોં પર મન એકાગ્ર કરો. સર્વત્ર શુભ, સત્ય ઔર સુંદરતા કો હી દેખો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શુભ, સત્ય ઔર સૌંદર્ય કી સૃષ્ટિ મેં રમણ કરો, ઔર ઉનકા હી વિચાર કરો. ઇસ પ્રકાર ચિત્ત કી સ્થિતિ બનાને સે પરમાત્મા કે નિકટ સંબંધ મેં આને લગોગે, ઔર શરીર, મન, આત્મા પરમાત્માકાર હો જાયગા. અનંત ઔર અખંડ પ્રકાશ સે તુમ્હારા મનોમંદિર પૂર્ણ હો જાયગા–ફિર વહાં સે રોગ, શોક, ભૂતપ્રેતબાધા આદિ કાફૂર હો જાયંગે, ઔર તુમ શાંતિ, સુખ, સફલતા પ્રાપ્ત કર જીવન કો આનંદમય બના સકોગે.

પ્રાણમય ઉપચાર

અબ યહ વિજ્ઞાન સે માની હુઇ બાત હૈ કિ એક મનુષ્ય દૂસરે કો પ્રભાવિત કર સકતા હૈ. યહ પ્રભાવ માનસિક આકર્ષણ કે નિયમ કે અનુસાર યા પ્રાણશક્તિ કે પ્રવાહ પર નિર્ભર હૈ. કિસી–કિસી મનુષ્ય મેં યહ શક્તિ વિશેષ રૂપ સે વિકસિત હૈ, ઔર કિસી–કિસી મેં ઇસકી ન્યૂનતા હૈ; કિંતુ અભ્યાસ કે દ્વારા ઇસકા વિકાસ કિયા જા સકતા હૈ. એકાગ્રતા, મનોબલ, આત્મવિશ્વાસ, સંતોષ, દીર્ઘોદ્યોગ, ઇંદ્રિય–નિગ્રહ, મન કી સ્થિરતા, ચિત્ત કી શાંતિ ઔર એકાગ્ર દૃષ્ટિ સે મનુષ્ય મેં પ્રાણશક્તિ સંચિત હોતી ઔર માનસિક બલ તથા આત્મશક્તિ પ્રાપ્ત હોતી હૈ.

રોગનિવારણ કરને મેં પ્રાણ મેં અદ્ભુત શક્તિ હૈ. હાથ ફેરને કા, ફૂંક મારને કા, ભસ્મ યા કિસી વસ્તુ કો મંત્રિત કર દેને કા, રોગ–નિવારણ કરને મેં, સંત, સાધુ, ફકીર, મહાત્મા ઉપયોગ કરતે આ રહે હૈં. વિના ઔષધિ કે, ઇન પ્રક્રિયાયેં સે, કઈ અસાધ્ય રોગી અચ્છે હોતે દેખે ગએ હૈં. પ્રત્યેક મનુષ્ય મેં રોગનિવારક શક્તિ વિદ્યમાન હૈ, ઔર પ્રાણવિદ્યા દ્વારા હજારોં મનુષ્યોં, દીન–દુખિયોં કો વિના ઔષધિ લાભ પહુંચા સકતી હૈ. આવશ્યકતા હૈ પરોપકાર બુદ્ધિ, ઈશ્વરવિશ્વાસ, પ્રેમ ઔર દૃઢ નિશ્ચય કી. પ્રાચીન સમય મેં હી ઇસ શકિત કા ઉપયોગ હોતા રહા હો, ઐસા નહીં હૈ, કિંતુ વર્તમાન સમય મેં ભી સંસાર કે સુપ્રસિદ્ધ ડૉકટર ભી ઇસકા ઉપયોગ કર રહે હૈં. ડૉકટરોં કા યહ મત હૈ કિ મજ્જાતંતુ કી નિર્બલતા સે ઉત્પન્ન હુઇ વ્યાધિયોં મેં હી પ્રાણ–ચિકિત્સા કા ઉપયોગ હોતા હૈ, પરંતુ ઇસકે વિપરીત આજકલ ડૉકટર લોગ સબ બિમારિયોં મેં ઇસકા ઉપયોગ કરતે હૈં.

મદનપલ્લી–સેનેટોરિયમ કે ક્ષયરોગ કે સંસારસુપ્રસિદ્ધ ડેનિશ ડૉકટર મહોદય અપને આરોગ્યાશ્રમ મેં આનેવાલે રોગિયોં કો ઇસકા ઉપદેશ દેતે હૈં. એક બાઈ કે મુંહ સે એક બાલ્ટી–ભર ખૂન ગિરા. ઉક્ત ડૉકટર મહોદય ને ઉસે સીધી, પાંવોં કો ફૈલા કર, બૈઠા દિયા, ઔર ઉસસે કહા કિ અબ દૃઢ નિશ્ચય કરો કિ ખૂન નહીં આયેગા,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ખૂન નહીં આએગા. થોડે સમય મેં ખૂન બંદ હોય ગયા.

ઈસી પ્રકાર જિન્હેં જોરોં સે ખાંસી આતી હૈ, ઉન્હેં ભી ખાસ સ્થિતિ મેં બિઠા કર કહા જાતા હૈ કિ બાર બાર યહી જપ કરો કિ ખાંસી કા ઠસકા ન ઉઠેગા. વહાં ઔષધિયોં કા ઉપયોગ નહીં હોતા. શુદ્ધ વાયુ, સાત્ત્વિક ભોજન, ઉત્તમ વિચાર, વિશ્રામ, વાયુ-સેવન કા હી વિશેષ ઉપયોગ રોગનિવારણ મેં કિયા જાતા હૈ. જબ કોઈ રોગી બાર-બાર ડૉકટર સાહબ કો તંગ કરતા હૈ કિ કોઈ શક્તિવર્ધક ઔષધિ દીજિયે, તો ડૉકટર મહોદય કહતે હૈં કિ અમૃતમય શુદ્ધ વાયુ કા ઘૂંટ પી લીજિયે, યા શક્તિ બઢાને કો થોડા દુગ્ધ સેવન કીજિયે, ઔર ભાવના કીજિયે કિ મૈં બલવાન્ હૂં. ઇસ લિયે અન્ય ઉપચાર કે સાથ-સાથ પ્રાણ-ચિકિત્સા કા ઉપયોગ અવશ્ય કરના ચાહિયે.

પ્રાણચિકિત્સા મેં દૃઢ સંકલ્પબલ હોના અનિવાર્ય હૈ. ચિકિત્સક બાર-બાર યહ ભાવના કરતા રહે કિ મેરા સંકલ્પ બલવાન્ હૈ. મુઝે પ્રત્યેક કાર્ય મેં અવશ્ય સફલતા પ્રાપ્ત હોગી. દૂસરોં પર મેરે મનોબલ કા અવશ્ય પ્રભાવ પડેગા. મનુષ્ય મેં ઐસી શક્તિ હૈ કિ વહ કેવલ માનસિક બલ દ્વારા કઇ રોગોં કા નિવારણ કર સકતા હૈ. વહ શક્તિ વિશ્વાસ સે પ્રાપ્ત હોતી હૈ. સંસાર મેં સભી અપનેકો વિશ્વાસ કરનેવાલા માનતે હૈં, પરંતુ સચ્ચે વિશ્વાસ કરનેવાલે ઇને-ગિને હી હૈં. આકર્ષણશક્તિ સંચિત કરને કે લિયે નિમ્ન-લિખિત બાતોં પર વિશેષ ધ્યાન દો—

૧-તુમ્હારા શરીર સુદૃઢ, સ્વસ્થ ઔર નીરોગી હો.

૨-પેટ, ફેફડે, હૃદય ઔર છાતી મેં કિસી પ્રકાર કા દર્દ ન હો.

૩-શરીર મેં કિસી પ્રકાર કી કમજોરી યા શિથિલતા ન હો.

૪-જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત હો, જિસસે પાચનક્રિયા અચ્છી તરહ હો—ઉદર મેં કિસી પ્રકાર કા વિકાર ન હો.

૫-દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ કરને કી ઉત્તમ શક્તિ હો, ઔર થોડે પરિશ્રમ સે થકાન ન ઉત્પન્ન હો.

નીચે-લિખી શ્વાસક્રિયા કા નિત્ય ૧૦-૧૫ મિનટ અભ્યાસ કરો. રોગી કો ઉપચાર કે અંત મેં સૂચના દો કિ તુમ અબ બિલકુલ સ્વસ્થ હો, પૂર્ણ સ્વસ્થ્ય હો, સબ પ્રકાર નીરોગી હો, તુમ્હારે શરીર કે રોમ-રોમ મેં શક્તિ, સ્વાસ્થ ઔર આનંદ કા સંચાર હો રહા હૈ. ॐ आरोग्यम् ॐ आरोग्यम् ॐ आरोग्यम्.

મનુષ્ય કે અંદર એક ઐસી છિપી હુઈ શક્તિ હૈ, જિસે પ્રાણ-શક્તિ કહતે હૈ. ઇસ શક્તિ કો અંગ્રેજી મેં મૈગ્નેટિઝમ કહતે હૈં. હમ પ્રાણ કો આકર્ષણ કર કે શરીર મેં સંચય કરને કે નિયમ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અધ્યાત્મ-શિક્ષા-પદ્ધતિ મેં બતલા ચૂકે હૈં. અબ તુમ ઇસ યોગ્ય હો ગએ હો કિ દૂસરે મેં ઇસ શકિત કો પ્રવાહિત કર સકતે હો. ઇસ શકિત કો, જો એક મનુષ્ય કે શરીર મેં નિકલ કર દૂસરે કે શરીર મેં પ્રવેશ કરતી હૈ, ચુંબક-શકિત કહતે હૈં, ઔર રોગ-નિવારણ મેં ઇસકા ઉપયોગ હોતા હૈ. ઇસ ચિકિત્સા કો પ્રાણચિકિત્સા કહતે હૈં.

ઇસ ઉપચાર સે યદિ તુમ પૂર્ણ સફલ હોના ચાહતે હો, તો તુમમેં પૂર્ણ શ્રદ્ધા-વિશ્વાસ હોના ચાહિયે. તુમ્હારા જીવન શુદ્ધ હો, ઔર તુમ્હારી આંતરિક ઇચ્છા નિઃસ્વાર્થ-ભાવ સે પરોપકાર કરને કી હો. તુમ્હારા રહન-સહન બિલકુલ સાદા હો, ઔર કિસી પ્રકાર કા તુમમેં ગર્વ ન હો. તુમ્હારા ચિત્ત સદા પ્રસન્ન હો, ઔર દૂસરોં કે સબ ભાવોં કો નિરીક્ષણ કરને કી તુમમેં શકિત હો. તુમ્હારે નાખૂન બિલકુલ સ્વચ્છ હોને ચાહિયે, જિસસે ઇસ શકિત કે નિકલને મેં કોઇ રોક-ટોક ન હો. પ્રાણશકિત દ્વારા પ્રત્યેક ચિકિત્સા મેં પ્રાણ-વ્યય હોતા હૈ. યહ પ્રાણ હમારે શરીર મેં સાધારણ નિયમ સે ભી અધિક હોના ચાહિયે. ઇસ લિયે હમ યહાં નીચે પ્રાણાકર્ષણ કરને કી એક ક્રિયા બતલાતે હૈં, જિસકે અભ્યાસ સે તુમ્હેં એક સપ્તાહ કે અંદર નવીન જીવન સંચાર કરતા હુઆ દૃષ્ટિગોચર હોગા. ઇસ ક્રિયા કો સર્વદા કરતે રહો.

પ્રાણાકર્ષણ-ક્રિયા

અપને બિસ્તર પર યા જમીન પર ચિત લેટ જાઓ. સારે શરીર કો બિલકુલ શિથિલ કર દો. અપને દોનોં હાથોં કો સૂર્ય-ચક્ર પર (પેટ કે ખડ્ડે પર, જહાં પર પસલિયાં જુડી હોતી હૈં) રકખો, ઔર મુંહ બંદ કર લો. ફિર નાસિકા સે શનૈઃશનૈઃ શ્વાસ લેના પ્રારંભ કરો, ઔર દૃઢ ઇચ્છા-સહિત યહ ભાવના કરો કિ વિશ્વ કે ભંડાર સે પ્રાણ, શ્વાસ દ્વારા આકર્ષિત હો કર તથા નાડીસંપ્રદાય દ્વારા પ્રવેશ કર, સૂર્યચક્ર મેં સંચિત હો રહા હૈ. ફેફડે ખૂબ શુદ્ધ વાયુ સે ભર લો, ઔર પાંચ સેકંડ તક શ્વાસ રોકે રહો. અબ શ્વાસ મુંહ સે ધીરે-ધીરે બાહર નિકાલો, ઔર ફિર દસ સેકંડ તક ચુપ-ચાપ પડે રહો. ફિર ઉસી પ્રકાર નાક સે શ્વાસ લેના પ્રારંભ કરો, ઔર થોડી દેર રોક કર ફિર ધીરે-ધીરે મુંહ સે નિકાલો. શ્વાસ લેતે સમય ઔર નિકાલતે સમય યહ ભાવના કરો કિ મૈં સર્વેશ્વર કે ભંડાર સે 'પ્રાણ' કો અપને મેં ખૂબ ખીંચ રહા હૂં. ઇસે મૈં અપને શરીર મેં એકત્ર કર રહા હૂં, ઔર યહ મેરે અધિકાર મેં હૈ.

રોગી કે સમક્ષ ઉપસ્થિત હોને કે નિયમ

જિસ રોગી કા ઉપચાર કરને કો તુમ્હેં જાના હો, ઉસકે ભૌંરોં કે દોનોં મધ્યભાગ મેં સ્થિર દૃષ્ટિ સે દેખો. મન મેં યહ ધારણા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કર લો કિ યહ મુઝે હૃદય સે ચાહતા હૈ, ઔર મેરી ઉપસ્થિતિ કો પસંદ કરતા હૈ, યહ મેરે ઉપચાર સે અવશ્ય અચ્છા હો જાયગા. રોગી સે પ્રસન્ન ઔર હંસમુખ હો કર બાતચીત કરો, ઔર જિન ભયંકર અસાધ્ય રોગિયોં કો તુમને અચ્છા કિયા હૈ, ઉનકા વૃત્તાંત સુના કર ઉસકે હૃદયપટલ પર પૂરા વિશ્વાસ જમા દો કિ ઉસકા રોગ દૂસરોં કે મુકાબલે મેં કુછ નહીં હૈ. યદિ વહ કિસી ડૉક્ટર, વૈદ્ય યા હકીમ કા ઇલાજ કર રહા હો, તો ઉસકા વિરોધ મત કરો. રોગી સ્વયં તુમ્હારે ઉપચાર સે લાભ હોતા દેખ ઉનકા ઉપચાર છોડ દેગા.

રોગી સે કોઇ ઐસી બાત ન કરો, જો ઉસકે સિદ્ધાંત યા ધર્મ કે વિરુદ્ધ હો, ઔર એક ભી વ્યર્થ શબ્દ મત બોલો. મન મેં યહી ભાવના કરતે રહો કિ યહ મેરી ઉપસ્થિતિ ચાહ રહા હૈ. યદિ રોગી સંશયવાદી હો, તો ભી પરવા ન કરો. વહ વિશ્વાસ કરે યા ન કરે, તુમ અવશ્ય અચ્છા કર સકોગે. યદિ વહ તુમ્હારી ઉપચાર-પ્રણાલી કે વિરુદ્ધ કોઇ બાત કહે, તો હંસ કર ટાલ દો, ઔર અપના કાર્ય કરતે જાઓ. વહ અપને આપ કુછ સમય બાદ પશ્ચાત્તાપ કરેગા, ઔર તુમ્હારા સન્માન કર ક્ષમા માંગેગા. યહ બાત રોગી કે દિલ મેં જમા દો કિ તુમ્હારા ઉપચાર કિસી પ્રકાર ભી હાનિપ્રદ નહીં હો સકતા.

ઉપચાર કે સાધન

તુમ રોગી કે રોગોં કો હાથ ફેર કર, ફૂંક માર કર, સૂચનાઓં સે યા અન્ય વસ્તુ કો મંત્રિત કર કે દૂર કર સકતે હો.

માર્જનક્રિયા અર્થાત્ પાસ કરને કી રીતિ

મનુષ્ય કે શરીર પર હાથ ફેર કર રોગ દૂર કરને કી પ્રથા પ્રાચીનકાલ સે ચલી આતી હૈ. મનુષ્ય કે શરીર મેં કઇ ઐસે સ્થાન હૈં, જહાં સે વિદ્યુતપ્રવાહ નિકલતા હૈ. જૈસે હાથોં કી હથેલી, ઉંગલિયોં કે અગ્રભાગ, પાંવોં કે તલવે, મસ્તિષ્ક ઔર નેત્ર મુખ્ય ભાગ હૈં, જિનકે દ્વારા હમ અપની શક્તિ કો દૂસરે કે શરીર મેં પ્રવિષ્ટ કર સકતે હૈં.

અપની શક્તિ કો દૂસરે કે શરીર મેં પ્રવેશ કરને કી ક્રિયા કો માર્જનક્રિયા, હાથ ફેરને કી ક્રિયા અથવા પાસ કરને કી ક્રિયા કહતે હૈં.

પ્રબલ ઔર નિર્બલ શરીર

બિજલી કે પ્રબલ ઔર નિર્બલ-'પાજિટિવ' ઔર 'નેગેટિવ' દો સ્થાન એક દૂસરે કે વિરુદ્ધ માને ગયે હૈં. ઇસી પ્રકાર મનુષ્ય કે શરીર મેં ભી દો ભાગ માને ગયે હૈં. મનુષ્ય કે શરીર કા દાહના ભાગ ઔર દાહને ભાગ કે સબ અંગ પ્રબલ કહલાતે હૈં, ઔર બાયેં કે નિર્બલ. હથેલી કા ચિત ભાગ પ્રબલ હૈ, ઔર પીઠ કા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભાગ નિર્મલ. ઇસી પ્રકાર મનુષ્ય કી છાતી, પેટ આદિ પ્રબલ ઔર પીઠ કા ભાગ નિર્બલ માના જાતા હૈ.

માર્જન દો પ્રકાર કે હોતે હૈં—(૧)વિધાન-માર્જન ઔર (૨) વિસર્જન-માર્જન. વિધાન-માર્જન સિર સે લે કર પૈર તક એક અથવા દોનોં હાથોં સે કિયા જાતા હૈ, ઔર ઇસિકે કરને સે રોગી નિદ્રા અથવા તંદ્રાવસ્થા મેં જાતા હૈ. નિદ્રા યા તંદ્રાવસ્થા સે જાગ્રત્ અવસ્થા મેં લાને કે લિયે જો ક્રિયા કી જાતી હૈ, ઉસે વિસર્જન-માર્જન કહતે હૈં.

માર્જન કરને કા રીતિ

હાથોં કી દોનોં હથેલિયોં કો જોર સે રગડો, જબ તક કિ વે ગર્મ ન હો જાયઁ. ફિર હાથોં કો આગેપીછે ખૂબ હિલાઓ, ઔર હાથોં કી મુઠ્ઠિયોં કો ખૂબ જોર સે બંદ કરો, ઔર ખોલો. ઐસા કરને સે તુમ્હારી ઉંગલિયોં મેં સનસનાહટ માલૂમ હોગી. અબ તુમ દોનોં હાથોં કી હથેલિયોં ઔર ઉંગલિયોં કો મિલા કર તથા અંગૂઠોં કો દૂર રખ કર સિર કે ઉપર સે ધીરે ધીરે કપાલ, છાતી ઔર પેટ તક ઉતારતે લે જાઓ, ઔર પૈર કે નીચે હાથોં કો ઝટકા દો. (પાસ સ્ત્રી કે બાઇં ઔર પુરુષ કે દાહની ઓર દેના ચાહિયે.) ઝટકા ઇસ પ્રકાર દેના ચાહિયે, માનો તુમ કિસી વસ્તુ કો ઉંગલિયોં સે ઝિડક કર બાહર ફેંક રહે હો. શરીર સે હાથ ચાર ઇંચ દૂર રહને ચાહિયે. સિર સે પૈર તક એક બાર ઐસા કરના એક માર્જન કહલાતા હૈ. દૂસરા માર્જન પ્રારંભ કરતે સમય હાથોં કો ઝિડકને કે બાદ મુઠ્ઠિયાં બંદ કર કે રોગી કે સિર પર લે જાના ચાહિયે, ઔર ફિર પહલી રીતિ સે સિર સે પૈર તક પાસ કરના ચાહિયે. હાથ ખુલે રહને સે હાથોં કા વિદ્યુતપ્રભાવ વ્યર્થ નષ્ટ હો જાતા હૈ. ઇસ પ્રકાર રોગી પર ૫ મિનટ સે લગા કર ૧૫ મિનટ તક યા કભી કભી આધ ઘંટે તક ભી પાસ દિયે જા સકતે હૈં. રોગોં કો દૂર કરને મેં ઠંડા ઔર ગર્મ ફૂંક બડા હી આશ્ચર્યજનક પ્રભાવ દિખલાતા હૈ. એક ફલાલૈન કા કપડા લે કર યા મામૂલી રૂમાલ કી તીન-ચાર તહ કર કે રોગી કે રુગ્ણ સ્થાન પર રખિયે. મુંહ બંદ કર કે નાક સે ખૂબ ગહરા શ્વાસ ખીંચિયે, ઔર મુંહ કો કપડે પર ઇસ પ્રકાર રખિયે કિ મુંહ કિસી ભી ઓર સે કિંચિ-માત્ર ભી ખુલા ન રહે, ઔર ફિર ધીરે ધીરે મુંહ સે હા હા કરતે હુએ શ્વાસ છોડિયે. ઇસ પ્રકાર તીન ચાર ફૂંક દેને સે હી રોગી કો તત્કાલ આરામ માલૂમ હોગા.

ઠંડે ફૂંક કા ઉપયોગ રોગી કે કિસી અંગ પ્રત્સંગ મેં જલન હોને અથવા શરીર કે કિસી સ્થાન કે જલ જાને પર કરના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ચાહિયે. ઇસમેં કપડે કી આવશ્યકતા નહીં. મુંહ સે હી ફૂ ફૂ કરને સે ઠંડી હવા નિકલતી હૈ.

વિદ્યુતશક્તિ કે દ્વારા ઉપચાર કરને કે અંત મેં ભિન્નભિન્ન સૂચના દેની ચાહિયે, ઔર ઉપચાર કે સમય મન મેં યહ ધ્યાન રખના ચાહિયે કિ જિસ રોગી કા હમ ઉપચાર કરતે હૈં, વહ બિલકુલ સ્વસ્થ અવસ્થા મેં હૈ.

વસ્તુઓં કો અભિમંત્રિત કરના, ઉસ પર વિદ્યુતશક્તિ કા ઉપયોગ કરના

જલ મેં તથા કિસી વસ્તુ મેં પ્રાણશક્તિ ભર દેને સે રોગી કો બહુત લાભ પહુંચતા હૈ.

પાની કો મૈગ્નેટાઇઝ કરના

એક અચ્છા કાંચ કા ગિલાસ યા કોઇ પાત્ર લે કર ઉસમેં મુંહ તક પાની ભરો, ઔર અપને દોનોં હાથોં કી હથેલિયોં કો રગડ કર ગરમ કર લો, ઔર પાની કે પાત્ર કો બાએં હાથ સે પકડ લો. અબ અપને દાહને હાથ કી હથેલી કો પોલી કર કે ઉંગલિયોં કો જલ સે એક ઇંચ ઉપર રક્ખો. તુમ્હારી ઉંગલિયાં જલ કો સ્પર્શ ન કરેં. અબ સ્થિર દૃષ્ટિ સે હથેલી કી ઓર દેખો, ઔર સંકલ્પબલ સે યહ પ્રેરણા કરો કિ આરોગ્યતા કી કિરણેં તુમ્હારી આંખ, હાથ ઔર ઉંગલિયોંમેં સે નિકલ કર જલ મેં પ્રવેશ કર રહી હૈં. ઇસ પ્રકાર પાંચ મિનટ તક ઇસ ક્રિયા કો કરો.

જિસ રોગ કે લિયે જિન સૂચનાઓં કી આવશ્યકતા હો, વે ભી પ્રેરિત કર દો. યદિ કિસીકો કબ્જ કી શિકાયત હો, તો ઉસકો યહ સૂચના દો કિ ઇસ જલ કે પીને સે તુમ્હારી કબ્જ કી શિકાયત દૂર હોગી. ઇસ પાની કો એક ચમ્મચ પ્રતિ ઘંટે દેના ચાહિયે.

કાગજ મેં શક્તિ ભરને કા પ્રયોગ

એક નયા બ્લાટિંગપેપર યા નયા સાદા, સફેદ કાગજ લો, ઔર ઉસકા આકાર પોસ્ટકાર્ડ કે સાઇજ કા બના લો. અબ અપને દોનોં હાથોં કો રગડ કર ગરમ કર લો. કાગજ કે દોનોં તરફ થોડે થોડે જલ કે છીંટે ડાલ દો. અબ કાગજ કો અપને દોનોં હાથોં કે બીચ મેં દબા કર રક્ખો, ઔર અપને સંકલ્પબલ સે આરોગ્યતા ઔર રોગ દૂર કરને કા સંકલ્પ ભેજો. ઇસ ક્રિયા કો એકાગ્ર હો કર ચાર મિનટ તક કરો. ઇસી પ્રકાર દૂસરા કાગજ ઇતના હી બડા તૈયાર કરો. ફિર હાથોં કો રગડ કર અપની ગરમ હથેલિયોં કે બીચ દોનોં કાગજોં કો રખ કર આરોગ્યતા કે સંકલ્પ પ્રેરિત કરો. યદિ રોગી દૂર હો, તો ઇન કાગજોં કો પોસ્ટ દ્વારા ભેજ સકતે હો. કિંતુ રોગી કે મિલા ઔર દૂસરા ... ઇનકો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્પર્શ ન કરે. ઇસી પ્રકાર હમ અન્ય વસ્તુઓં મેં સંકલ્પ દ્વારા પ્રાણશક્તિ ભર સકતે હૈં. ઇસી તરહ શકર યા ગુડ કો લે કર ઉનકી છોટી છોટી ગોલિયાં બના કર દૂર ભેજ સકતે યા નિકટ કે રોગી કો દે સકતે હૈં.

નિયમ

(૧) રોગી કા જબ ઉપચાર કરો, તબ ઉસકો અચ્છે બિસ્તરે પર ચિત્ત લિટાઓ યા આરામકુર્સી પર શાંતિ સે બિઠાઓ.

(૨) ઉપચાર કે સમય રોગી કી આંખેં બંદ કરવા દેની ચાહિયે.

(૩) રોગી સે કહો કિ વહ અપને સંપૂર્ણ શરીર કો શિથિલ કર લે.

(૪) જહાં તક હો સકે, કમ કપડે પહનાએ જાયં તો અચ્છા. યદિ બિલકુલ ન હોં, તો વિશેષ અચ્છા. રોગી કે ઉપર એક વિશેષ હલકી ચાદર ડાલ દો.

(૫) પાસેજ (માર્જન) ૫ મિનટ સે લે કર આધ ઘંટે તક દિએ જા સકતે હૈં.

(૬) કઇ રોગિયોં પર ૫-૧૦ મિનટ મેં હી બડા આશ્ચર્ય-જનક પ્રભાવ દિખલાઈ પડતા હૈ, ઔર કભી કભી ઘંટે યા દો ઘંટે બાદ પ્રભાવ હોતા હૈ.

(૭) રોગી કે સાથ રોગનિવારણ કા સમય મત બાંધો કિ ઇતને સમય મેં તુમ્હારા રોગ દૂર હો જાયગા.

(૮) યદિ પાસેજ કરને સે રોગ દૂર ન હો, તો ફૂંક મારને કી ક્રિયા કરો.

(૯) હરએક ઉપચાર કે પશ્ચાત્ રોગી કા મુંહ બંદ કરા કર નાક સે શ્વાસ ખીંચ કર નિકલવાના ચાહિયે. ઐસા પાંચ બાર કરના ચાહિયે.

(૧૦) અગર કોઇ સ્ત્રી રોગી હો, તો ઉસકો માતા યા બહન સમઝ કર ઉપચાર કરો.

હાથ કા દર્દ

અગર કિસીકી ભુજા મેં દર્દ હો, તો ઉસે આંખેં બંદ કરને કો કહો યા આરામ-કુર્સી પર બિઠલા કર હાથ ઘુટને પર રખને કો કહો, ઔર આંખેં બંદ કરવાઓ. ફિર દોનોં હાથોં સે ઉસકે કંધે સે લે કર ઉંગલિયોં તક પાસ કરો. જબ તુમ અપને હાથોં કો ઉંગ-લિયોં કે પાસ મેં લાઓ, તબ હાથોં કો દૂર ઝટક દો, ઔર યહ ખયાલ કરો કિ તુમ કોઈ બડી ભારી ચીજ ઉઠા કર ફેંક રહે હો. પાસ કરને કે પહલે એક-દો ગરમ ફૂંક માર દો. યદિ હાથ અધિક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સૂજા હુઆ ન હો, તો દર્દ હોનેવાલે હાથ કો લે કર ઇતને જોર સે મસલો કિ બિમાર સહન કર સકે.

પીઠ કા દર્દ

બિમાર કો સીધા ખડે હોને અથવા લેટને કો કહો, ઔર રુગ્ણ સ્થાન સે ૬ ઇંચ ઉપર સે પાસેજ કરો. પાસેજ જાંઘ તક કરના ચાહિયે. પાસેજ કે બાદ રુગ્ણ સ્થાન કો ખૂબ જોર જોર સે થપ-થપાઓ. ઇતને હી ઉપચાર સે દર્દ દૂર હો જાયગા. યદિ ન હો, તો પાસેજ ગર્દન કી દાહની તરફ સે બાએં કૂલ્હે તક ઔર બાઇં તરફ સે દાહને કૂલ્હે તક કરો.

પેટ કા દર્દ

બિમાર કો સીધા, ચિત લિટાઓ, ઔર જહાં દર્દ હોતા હો, ઉસસે ૬ ઇંચ ઉપર સે લે કર જાંઘ તક પાસેજ કરો, ઔર ગરમ ફૂક ભી માર દો.

સંધિવાત રોગ

અગર કિસીકો વાત-રોગ હો, તો દર્દ કે સ્થાન સે ચાર અંગુલ ઉપર સે પાસેજ પ્રારંભ કર કે ઉંગલિયોં તક લાઓ, ઔર ઝિડક દો.

ટાંગોં કા દર્દ

અગર ટાંગોં મેં દર્દ હો, તો દર્દ સે ચાર અંગુલ ઉપર સે ધીરે-ધીરે પાસેજ દેના આરંભ કરો, ઔર પૈરોં કે અંત તક લા કર ઝટક દો.

રોગ કો ઉત્પન્ન કરનેવાલે મુખ્ય કારણોં મેં અજીર્ણ, ખરાબ પાચનશક્તિ ઔર રક્તસંચાર મેં ગડબડ હૈં. ૬૫ પ્રતિશત રોગોં કે કારણ પેટ કે વિકાર હૈં. પ્રત્યેક રોગ કા કારણ પ્રારંભ મેં પેટ કા વિકાર યા પાચનશકિત કા બિગાડ હી માલૂમ હોગા. સિરદર્દ, સિર કા ભારીપન, સિર મેં જલન, કાન કા દર્દ, આંખોં કી સૂજન વ પીડા, ગલે કા દર્દ, જુકામ, ઠંડે પૈર, પાગલપન, સંધિ-વાત, નિર્બલતા, ગુર્દે કા દર્દ, ફેફડોં કી સૂજન, ક્ષય, સ્ત્રિયોં કે રોગ, અતિસાર, કમર કા દર્દ ઔર ઐસે સૈકડોં રોગોં કી ઉત્પત્તિ કા કારણ પેટ કી ખરાબી હી હૈ.

સિર કે ઉપરીભાગોં મેં ઔર સિર સે ગલે તક જો રોગ હોતે હૈં, ઉસકા મુખ્ય કારણ રક્તસંચાર કી ગતિ મેં વિકૃતિ હી હૈ. બહુતસે રોગ જ્ઞાનતંતુઓં મેં મંદતા આને સે યા રક્તસંચાર મેં ફેરફાર હોને સે યા ગરમી સરદી હોને સે હોતે હૈં. રક્તસંચાર કા મુખ્ય કારણ પેટ હૈ. શરીર કે ભાગ પર જો સૂજન યા જલન હોતી હૈ, ઉસકા કારણ ઉસ સ્થાન પર વિશેષ રક્ત જમ જાના હૈ. રક્ત જમને કા કારણ યહ હૈ કિ પેટ મેં જો ખુરાક પહુંચતી હૈ, વહ ઠીક તૌર સે ચબાઈ નહીં જાતી યા અરુચિકર પદાર્થ ખાએ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જાતે હૈં, જિનકા પાચન નહીં હોતા, ઔર વે આંતોં મેં જા કર સડને લગતે હૈં. જબ દુબારા ખાયા ભોજન વહાં પહુંચતા હૈ, તો સડા ઔર નવીન ભોજન મિલ જાતા હૈ. ઇસકે મિશ્રણ સે એક પ્રકાર કી ગૈસ (વાયુ) ઉત્પન્ન હોતી હૈ, જિસસે ડકારેં આતી હૈં. કભી-કભી યહ હવા (અપાન વાયુ) ગુદા માર્ગ દ્વારા બાહર નિકલ જાતી હૈ, તબ કલેજા હલકા હો જાતા હૈ. જબ કભી ઇસ હવા કો શરીર મેં સે નિકલને કા કોઈ માર્ગ નહીં મિલતા, તો યહ બાહર નિકલને કે લિયે જોર મારતી હૈ. ઇસ જોર સે છાતી ઔર પેટ કે બીચ કા પર્દા ફૈલતા હૈ, ઔર ધમની કે સમાન વહ પર્દા જોર સે હિલતા હૈ, જિસસે હૃદય કે નીચલે ભાગ મેં વાયુ જા કર ટકરાતી હૈ, ઔર પરિણામસ્વરૂપ હૃદય કા રક્ત વેગ સે નિકલતા હૈ. ઇસસે દિલ કી ધડકન બડી તેજ ચલને લગતી હૈ. શરીર ગરમ હો જાતા ઔર રક્ત જોર સે મસ્તિષ્ક મેં ચઢને લગતા હૈ. ફિર સિર કી બાઇ ઓર સે ઉપર ચઢ કર દાહની ઓર સે નીચે ઉતરતા ઔર હૃદય કે બાએં ઉપરીભાગ મેં આ જાતા હૈ. ઇસ પ્રકાર હૃદય મેં સે નિકલા હુઆ રક્ત જોર સે સિર મેં ચઢ જાને કે કારણ આંખ, કાન, દાંત, ગલે આદિ અવયવોં મેં રક્ત લે જાનેવાલી બારીક નલિયોં પર દબાવ પડતા હૈ, પરંતુ વે ઉતની ફૈલ નહીં સકતીં, તબ હવા કે દબાવ સે અધિક રક્ત આ કર વહાં ઇકટ્ઠા હો જાતા ઔર અટક જાતા હૈ. જિસ અવયવ મેં ઇસ પ્રકાર રક્ત જમ જાતા હૈ, વહી બિમાર હો જાતા હૈ. તબ ઉસે હમ રોગ કહતે હૈં. જબ શરીર કે ઉપર કે ભાગ બહુત ગરમ હો જાતે હૈં ઔર નીચે કે ઠંડે, તબ ઇસી અધિક ઉષ્ણતા કે કારણ સંનિપાત અથવા સખ્ત સિર કી પીડા હોતી હૈ, જિસકા મૂલ કારણ પાચનશક્તિ કી ખરાબી હી હૈ. ઇસીસે બુખાર આતા હૈ, ઔર નસેં કમજોર હો જાતી હૈં. મનુષ્ય જિસકે સ્વાદ કે કારણ અનાપ સનાપ ખા કર અજીર્ણ ઉત્પન્ન કરતે ઔર રોગોં કો નિમંત્રણ દે કર બુલાતે હૈં, ઇસ પ્રકાર વે સ્વયં અપને જીવન કા સર્વનાશ કર ડાલતે હૈં. જખમ ઔર નાસૂર કો છોડ કર બહુતસે રોગોં કા કારણ અજીર્ણ તથા અનિયમિત ઔર બિગડા હુઆ રક્તસંચાર હી હૈ.

કલેજે અથવા યકૃત કે રોગ

યકૃત પાચનશક્તિ કા મુખ્ય અવયવ હૈ. યહ ભોજન કો પચાને કા મુખ્ય કાર્ય કરતા હૈ. યદિ કલેજા અપના કાર્ય કર કે ખુરાક મેં સે પોષણતત્ત્વ રક્ત ન બનાવે, તો હૃદય કહાં સે બલ પ્રાપ્ત કર સકતા હૈ. જિગર યા કલેજે કે રોગોં કી પહચાન યહ હૈ- કલેજે કા ભારીપન, દાહની ઓર પસલિયોં કે નીચે ધીમા-ધીમા દર્દ હોના, દાહને કંધે મેં આગે પીછે દર્દ હોના, ભોજન કરને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કે બાદ કલેજે પર બેાઝ-સા માલૂમ હોના, સ્વાદ કા બદલ જાના, જીભ પર મૈલ જમ જાના, સાધારણ સિરદર્દ કરના, બહુત નિંદ આના યા બિલકુલ નિંદ ન આના. ઇસસે કલેજા કઠોર હો જાતા હૈ, ઔર ઉસ પર સૂજન આ જાતી હૈ. શરીર કે અવયવોં મેં હૃદય એક તેજ ઘોડે કે સમાન હૈ. થોડીસી ઉદ્વિગ્નતા યા ધક્કે સે તેજી સે ધડકને લગતા હૈ. જિગર અત્યંત હઠીલે સુઅર કી ભાંતિ હૈ. બડી ધીમી ગતિ સે ચલતા હૈ. ઇસકા જમ કર ઇલાજ કરના પડતા હૈ. રાત્રિ કો બિલકુલ નિંદ ન આના ઔર જી મેં બડી બે-ચૈની હોના—યહ નિદ્રા-નાશ રોગ હૈ. ઇસકા મુખ્ય કારણ અજીર્ણ હૈ. રક્ત બડે જોશ સે દિમાગ મેં જા કર ઇકઠા હોતા હૈ, જિસસે મસ્તિષ્ક અશાંત હો કર ઇતના ગર્મ હો જાતા હૈ કિ મનુષ્ય નિદ્રા નહીં લે સકતા. ઠંડે પૈર હોના-યહ ભી પાચનશક્તિ કા ખરાબી સે ઔર દિમાગ મેં અધિક રક્ત જમા હો જાને સે હોતા હૈ.

છાતી કે રોગ ભી કઇ પ્રકાર કે હોતે હૈં. ઉનમેં હૃદય સે સંબંધ રખનેવાલે વિશેષ હૈં. બહુતસે મનોવિકારોં અથવા અજીર્ણ હોતે હૈ. ફેફડોં કે રોગ-નિમોનિયા આદિ-ભી રક્તસંચાર કે અનિ-યમિત હોને સે ઔર અજીર્ણ કે કારણ હોતે હૈં, જિસસે રક્ત-સંચાર ઠીક તરહ નહીં હો સકતા. સરદી યા ઠંડ લગને સે યા સર્દ ચીજેં ખાને સે લોહૂ એક સ્થાન પર જમ જાતા હૈ. યહ સબ પ્રકૃતિ કે નિયમોં કો ઉલ્લંઘન કરને સે હોતા હૈ.

અજીર્ણ સે હી શરદી હોતી હૈ. શરદી મેં હવા લગને સે છાતી કી નલી ઔર ફેફડોં કે નાજુક ભાગોં પર લોહૂ જમ જાતા હૈ, ઔર રક્તસંચાર મેં બાધા પડ જાતી હૈ.

સ્ત્રીઓં કે રોગ

ગર્ભાશય મેં સૂજન હો જાના—માસિક ધર્મ કે સમય રક્ત ગર્ભાશય મેં જમા હો જાતા હૈ, ઔર રક્તસંચાર ઠીક નહીં હોતા. ઇસ કારણ સે વહાં પીડા હોતી હૈ. યહ દુઃખ વિશેષકર માસિક ધર્મ કે સમય હોતા હૈ. કબ્જ, અજીર્ણ ઔર ગર્ભાશય કી ખરાબી સે હી હિસ્ટીરિયા યા દૂસરે રોગ હોતે હૈં.

મૂત્રાશય ઔર મૂત્ર સંબંધી રોગ

મૂત્ર ઔર મૂત્રાશય કે રોગ હોને કા કારણ ભી ખુરાક કે વિષાક્ત પદાર્થ કા પેશાબ મેં આના હૈ. વહ જહર ફિર મૂત્રાશય કી થૈલી મેં જાતા હૈ. વહાં જહર કી ઉષ્ણતા પતલી ચમડી પર અસર કરતી હૈ, તબ જહર કા એસિડ ગુરદોં કી બારીક નલિયોં મેં એકત્રિત હો જાતા હૈ, ઔર વહાં રક્તસંચાર ઉચિત રીતિ સે નહીં હોતા, તબ યે બિમારિયાં ઉત્પન્ન હો જાતી હૈં.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જિસ પ્રકાર એંજિન ચલાને કે લિયે ભાફ ઔર બૉયલર કી આવશ્યકતા હૈ, ઇસી પ્રકાર શરીર કી ગતિવિધિ ચલાતે રહને કો પેટ ઔર પાચનશક્તિ કે અવયવ આવશ્યક હૈ.

પ્રાણમય ઉપચાર

આધાસીસી

યદિ ચેહરે કે કિસી ભાગ મેં દર્દ હો, તો બિમાર કો સીધા લિટા દો યા કુર્સી પર બૈઠા દો, જિસસે ઉસકા સિર આરામ સે કૂર્સી પર ટિકા રહે. યદિ વહ બૈઠ ન સકતા હો, તો જિસ ઓર દર્દ ન હો, ઉસ કરવટ લિટા દો. તબ અપને દોનોં હાથોં કો રગડ કર ગર્મ કર લો, ઔર દોનોં હાથોં કો દો મિનટ તક દર્દ કે સ્થાન પર રહને દો. અબ સિર કી ચોટી સે પાસેજ જોડે તક ૧૫ મિનટ કરો. હરએક પાસ કે બાદ હાથોં કો અવશ્ય ઝટક દો.

દાંત કા દર્દ

જિસ કુર્સી કી પીઠ બડી હો, ઉસ પર યા આરામકુર્સી પર યા જમીન પર આંખેં બંદ કર લિટાઓ. યદિ ઉપર કે જડબે કે દાંતોં મેં દર્દ હો, તો અપના બાયાં હાથ સિર કી ચોટી પર રકખો, ઔર ધીરેધીરે નીચે લાઓ. જબ તક કિ તુમ્હારે હાથોં કી ઉંગલિયાં મુંહ તક આવેં તબ હાથ કો ઝટક દો, ઔર કાન કે અંદર ફલાલૈન યા રૂમાલ રખ કર ગર્મ ફૂંક માર દો, તબ રૂમાલ કો હટા દો તથા ૫–૭ પાસેજ દો, ઔર બિમાર કો નાક સે શ્વાસ લે કર જલદી મુંહ સે નિકાલને કો કહો. અગર દર્દ નીચે કી પંક્તિ મેં હો, તો અપના દાહના હાથ દર્દ કે સ્થાન પર રકખો, ઔર ઉંગલિયોં કો ધીરેધીરે ઠોઢી તક લાઓ. ઇસ ઉપચાર કો પાંચ મિનટ સે ૧૨ મિનટ તક કરો. અગર પહલે ઉપચાર સે પૂરી તરહ દર્દ દૂર ન હો તો ફૌરન હી દૂસરા ઉપચાર કરો. હરએક ઉપચાર મેં બિમાર કો આરામ સે બિઠાઓ યા લિટાઓ ઔર આંખેં બંદ કરાઓ.

કાન કા દર્દ

બિમાર કો લિટાઓ, તાકિ જિસ કાન મેં દર્દ હો, ઉસકો તુમ દેખ સકો. કાન મેં ગર્મ ફૂંક દો, ઔર દાહને હાથ સે કાન કે આસપાસ પાસેજ કરો, ઔર ઉંગલિયોં કો કાન સે નીચે લા કર એક સેકંડ તક સ્થિર રકખો, તબ ઝટક દો. કાન મેં ગર્મ ફૂંક માર દો, ફિર ઉસી ભાંતિ પાસેજ કરો, ઔર નાક સે ગહરી શ્વાસ લે કર મુંહ સે નિકાલને કો કહો.

સિર-દર્દ

સાધારણ કુર્સી પર બિમાર કો બિઠલા દો યા જમીન પર ચિત લિટા દો. સિર કે દોનોં તરફ સામને યા પીછે ખડે રહ કર,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કપાલ સે પીછે દોનોં હાથોં કો લગા કર ધીરે સે દબા દો, ફિર અપને દાહને હાથ કો કપાલ પર રકખો ઔર બાએં હાથ કો સિર કે પીછે રકખો, ઔર એક મિનટ તક ખૂબ જોર સે દાબે રહો. દાહને હાથ કે અગ્રભાગ સે કપાલ કો થપથપાઓ ઔર ઝટક દો. અગર સિર કે પિછલે ભાગ મેં દર્દ હો, તો દર્દસ્થાન કે ચાર ઇંચ ઉપર સે લે કર કંધોં તક પાસેજ કરો ઔર ઝટક દો. યદિ સિર કે અગ્રભાગ મેં દર્દ હો, તો દોનોં હાથોં સે સિર કો થપ-થપાઓ. ઔર સિર કે અગ્રભાગ સે લે કર મુંહ કે દોનોં તરફ દોનોં હાથોં કો ઝટક દો. ઉપચાર કે અંત મેં રોગી કે સામને ખડે હો જાઓ. હાથોં કો દોનોં બાજુઓં પર ઇસ પ્રકાર રકખો કિ ઉંગ-લિયોં કે સિરે એકદૂસરે સે કપાલ કે મધ્યભાગ મેં સ્પર્શ કરેં. તબ ધીરેધીરે મસ્તિષ્ક સે લે કર કનપટિયોં તક દોનોં હાથોં સે પાસેજ કરો. ઐસા તીનચાર બાર કરો. પશ્ચાત્ રોગી સે શ્વાસક્રિયા કરાઓ. આંખેં બંદ રહના ચાહિયે. ફિર ઉસકે ચેહરે સે એક ઇંચ દૂરી સે વિસર્જન પાસેજ યા પંખા કરો. ઇસકે બાદ આંખેં ખોલને કો કહો. ખરાબ સે ખરાબ શિરોરોગ એક હી ઉપચાર મેં અચ્છા હો જાયગા. યદિ એક ઉપચાર મેં તુમ અસફલ રહો, તો દૂસરા ઉપચાર દો. યદિ સિરદર્દ મંદાગ્નિ યા કબ્જી કે કારણ હો, તો જલ કો મંત્રિત કર કે પિલાઓ.

આંખોં કા ઇલાજ

રોગી કો કુર્સી પર બૈઠાઓ યા લિટાઓ. સાથ હી આંખે બંદ કરાઓ, ઔર અપની હથેલિયોં કો પાંચ મિનટ તક આંખોં પર રકખો; અબ ગરમ ફૂંક દો ઔર અપની ઉંગલિયોં સે થપ-થપાઓ, ઔર ઝટક દો. યદિ તુમ પલકોં કો સ્પર્શ કરો, તો બાહર કી તરફ સે નાક તક મસલતે હુએ લાઓ.

હૃદયરોગ

હૃદય કે સબ તરહ કે રોગોં કા ઇલાજ એક હી તરહ સે હોતા હૈ. અપને દોનોં હાથોં કી હથેલિયોં કો છાતી કે બાએં હિસ્સે પર (હૃદય કે સ્થાન પર) કુછ મિનટ તક રકખો, ફિર દાહને હાથ સે અર્ધગોલાકાર મેં હૃદય કે આસપાસ પાસેજ કરો, ઔર રોગી કો શ્વાસ ખીંચ કર તીન બાર જલદી સે નિકાલને કો કહો. જબ રોગી શ્વાસ કો બાહર ફેંકે, ઉસ સમય અર્ધ ગોલાકાર પાસ કરો.

આવાજ બૈઠના

દોનોં હાથોં સે રોગી કી ગર્દન કે પીછે સે પાસ દેના આરંભ કરો, ઔર દોનોં હાથોં કો ગર્દન કે બાજૂ પર ઇસ તરહ સે લાઓ કિ ઉંગલિયાં મિલ જાયં, તબ ફિર દોનોં હાથોં સે છાતી તક પાસ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરો ઔર હાથ ઝટક દો. પાસ કરને કો તુમકો રોગી કે સામને ખડે હોના ચાહિયે. દસ મિનટ તક પાસ કરો ઔર ગર્મ ફૂંક દો.

કબ્જી કા ઉપચાર

બિમાર કો લિટા દો યા હો સકે તો ખડા રહને કો કહો. અબ પેટ સે લે કર પેડૂ તક દોનોં હાથોં સે પાસેજ કરો. અપને દાહને હાથ કો પેટ મેં ગોલાકાર રૂપ મેં ફેરો. ફિર અપને દોનોં હાથોં કો રગડ કર જોર સે ગર્મ કરો, ઔર દાહને હાથ કો ઉસીકી સીધ મેં પેટ કે નીચે બહુત દેર તક રક્ખો. ઔર ફિર પાસેજ દેના શુરૂ કરો, ઔર જિસ તરહ ઘડી કે કાંટે ગોલાકાર ચલતે હૈં, ઉસી તરહ દાહને હાથ સે પેટ પર માલિશ કરો. રોગી કો સુબહ ઉઠતે હી એક ગિલાસ ઠંડા પાની પીને કો કહો. રોગી કો ખૂબ ફલસેવન કરાના ચાહિયે. યદિ તુમ ધૈર્ય સે ઉપચાર કરતે રહોગે, તો ખરાબ સે ખરાબ કબ્જી કા રોગ દૂર હો જાયગા. રોગિયોં કો દસ્તાવર દવા કભી મત લેને દો, જબ તક કિ કોઇ વિશેષ આવશ્યકતા ન હો.

ગર્ભપાત

બિમાર કો લિટા દો યા બિઠા દો. અબ પીછે ખડે હો કર જૈસી પરિસ્થિતિ હો, દબે હુએ પાસેજ પેડૂ સે લે કર પેટ તક કરો, ઔર દસ મિનટ તક પાસ કરતે રહો. પાસેજ કરને કે બાદ ગર્ભાશય પર અપને હાથોં કો તીન મિનટ તક રક્ખો, ઔર ઉપર કી તરફ દબાતે રહો. પ્રતિદિન એક બાર ઉપચાર કરના ચાહિયે. ઉપચાર કે બાદ એક ઘંટે તક ચુપચાપ પડે રહને કો કહો. બિમાર જબ તક અચ્છા ન હો જાય, તબ તક ઉસે કઠિન પરિશ્રમ કરને સે મના કરો.

પક્ષાઘાત અર્થાત્ લકવે કા ઇલાજ

ઇસ રોગ કા ઇલાજ કરને કે લિયે બડી હિંમત કી આવશ્યકતા હૈ. જિસ ભાગ પર લકવા માર ગયા હો, ઉસે ખુલા રખના ચાહિયે. ઉસ ભાગ કો ખૂબ જોર સે રગડો, ઔર સારે ભાગ પર દોનોં હાથોં સે પાસેજ કરો. યદિ પાંવ મેં લકવા માર ગયા હો, તો કૂલ્હે સે લે કર પાંવ કે અંગૂઠે તક પાસ દો, ઔર રોગી કે અંગ કો ઇતને જોર સે થપથપાઓ કિ બિમાર સહન કર સકે ઔર ઉસ ભાગ કો ખૂબ અચ્છી તરહ સે મર્દન કરો. પીઠ પર રીઢ કી સારી હડ્ડી કો અચ્છી તરહ રગડો, ઔર અપને હાથ સે ઇસ તરહ થપથપાઓ કિ ચમડે કા રંગ ગુલાબી હો જાય. ઔર બિમાર કો આજ્ઞા દો કિ વહ ઉઠ કર ચલે ઔર અપને હાથ-પૈર સે કામ લે. ટ્રીટમેંટ (ઉપચાર) કે ચાંત મેં રોગ સ્થાન પર હલકી હલકી માલિશ કર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દો. યદિ બિમાર કહે કિ મૈં ચલ નહીં સકતા હૂં યા કામ નહીં કર સકતા હૂં, ફિર ભી ઉસે પ્રભાવિત કર અંગ-સંચાલન કરાઓ. કુછ મત સુનો, નહીં તો તુમ સફલ નહીં હો સકતે.

મંદાગ્નિ કા ઉપચાર

મંદાગ્નિ ઔર અજીર્ણ યે દોનોં રોગ દવાઓં સે ઠીક તરહ સે અચ્છે નહીં હો સકતે. માનસિક શકિત કે ઉપચાર સે બહુત જલ્દ પ્રભાવ હોતા હૈ. દોનોં હાથોં સે, છાતી સે લે કર પેટ તક ઔર ફિર કૂલ્હોં પર લે જા કર હાથોં કો ઝટક દો. પાંચ મિનટ તક પાસેજ દેતે રહો ઔર ગર્મ ફૂંક ભી દો. અપને દોનોં હાથોં કો જોર સે રગડ કર બિમાર કે પેટ કો દાહને હાથ સે મસલો. ઉપચાર ૧૫ યા ૨૦ મિનટ તક કરો. રોગ કી તીવ્રતા મેં દો બાર ઉપચાર કરો. યહાં પર જિન રોગોં કા ઉપચાર નહીં દિયા ગયા હૈ, ઉનકા ઉપચાર સાધારણ નિયમાનુસાર કરો.

મૂત્રાશય કી પીડા

કભી-કભી ઐસા હોતા હૈ કિ ગોલા ચઢ જાતા હૈ ઔર પેશાબ અચ્છી તરહ સે નહીં હોતા ઔર ત્યાગ કરતે સમય કષ્ટ હોતા હૈ. ઇસ પ્રકાર કે રોગી કો ચિત સુલાઓ ઔર મોહનિદ્રા મેં લાઓ. જિસ ભાગ પર દર્દ હો રહા હો, ઉસ પર અપના હાથ ફેર દો. અબ સૂચના દો કિ તુમ્હારા દર્દ ધીરે-ધીરે અચ્છા હો રહા હૈ, ઔર થોડી દેર મેં બિલકુલ ઠીક હો જાયગા. તુમ્હારે મૂત્રાશય કા દર્દ સમૂલ નાશ હો રહા હૈ. અબ તુમકો પેશાબ કરતે સમય કોઇ કષ્ટ ન હોગા. તુમ્હારી અંતડિયાં ઔર ગુર્દે બિલકુલ ઠીક હૈં. આજ રાત કો તુમ્હેં અચ્છી તરહ નિંદ આવેગી, ઔર પ્રાતઃકાલ તુમ સ્વસ્થ ઔર શાંત અવસ્થા મેં ઉઠોગે. યહ સબ કર કે ફિર રોગી કો જાગ્રત્ અવસ્થા મેં લાઓ.

કોષ્ઠબદ્ધતા

જિનકો કોષ્ઠ-બદ્ધતા કા રોગ હોતા હૈ, ઉનકો દસ્ત સાફ નહીં હોતા, બુખાર આતા હૈ ઔર સિર-દર્દ હુઆ કરતા હૈ. ઇસ પ્રકાર કે રોગી કો નિદ્રા મેં લાઓ, ઔર પેડૂ પર હાથ ફેરતે રહો. ઔર સૂચના દો કિ તુમકો પ્રતિદિન પ્રાતઃકાલ ખુલ કર શૌચ હોગા. પેટ મેં જમા હુઆ મલ ધીરે-ધીરે નિકલ રહા હૈ. ઇસ પ્રકાર કુછ દિનોં કે ઉપચાર સે રોગી સ્વસ્થ હો જાયગા.

ગલે મેં સર્દી હોના

યદિ કિસીકે ગલે મેં સર્દી હો ગઇ હો ઔર આવાજ બૈઠ ગઇ હો, તો ઉસકો આરામ-કુર્સી યા બિસ્તર પર લિટા કર ગલે સે લે કર છાતી તક દોનોં હાથોં સે ઉતારતે હુએ માર્જન કરો ઔર દઢ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સંકલ્પ-બલ સે સૂચના દો કિ તુમ્હારા દર્દ દૂર હો રહા હૈ. તુમ્હારી આવાજ ખુલ રહી હૈ. તુમ્હારે ગલે કી સૂજન વ સર્દી દૂર હો રહી હૈ. દશ મિનટ તક માર્જન કરો ઔર સૂચના દો. રોગી કો જલદી આરામ હોગા.

દમા

દમે કે રોગ સે લોગ બહુત દુઃખ પાતે હૈં, ઔર ઉનકો અત્યંત કષ્ટ સહન કરના પડતા હૈ. કઇ ઉપચાર કરને પર ભી લાભ પ્રતીત નહીં હોતા. ઐસી અવસ્થા મેં હિપ્નાટિઝમ કે પ્રયોગ સે બહુત લાભ પહુંચતા હૈ. રોગી કો ચિત લિટા કર ગહરી નિંદ મેં લાને કા પ્રયત્ન કરો. ફિર છાતી સે લે કર પેડૂ તક ૫ મિનટ તક ઉતરતે હુએ માર્જન કરો. ઔર સૂચના દો કિ તુમ્હારે શરીર મેં સે સર્દી દૂર હો રહી હૈ, તુમ્હારા કફ તુમ્હારે પેડૂ સે નીચે ઉતર કર મલ-દ્વાર સે રોજ નિકલ જાયગા, ઔર અબ તુમ્હારી છાતી પ્રતિદિન સ્વચ્છ તથા નિર્મલ હોગી. તુમ પ્રતિદિન અચ્છી તરહ શ્વાસપ્રશ્વાસ લે સકોગે, તુમ્હારા શ્વાસ રુકેગા નહીં, તુમ્હારે દમે કા નાશ હો ગયા હૈ. જબ તુમ જાગ્રત્ હોગે, તબ તુમ્હેં પૂર્ણ રીતિ સે શાંતિ જ્ઞાત હોગી. અબ તુમ્હારા દર્દ દૂર હો ગયા હૈ, ઔર તુમ અચ્છી તરહ શ્વાસ લે સકોગે, ફિર નિદ્રાવસ્થા મેં હી રોગી કો ઔંધા કર દો ઔર પેટ કે બલ સુલા દો ઔર પીઠ સે લે કર નિચલે ભાગ તક ઉતરતે હુએ માર્જન દો. જો સૂચના માર્જન કરતે હુએ દી થી, વહી સૂચના ફિર દો. પશ્ચાત્ જાગ્રત્ કર દો.

જ્ઞાનતંતુઓં કી કમજોરી યા સ્નાયુદૌર્બલ્ય

સ્નાયુદૌર્બલ્ય યા જ્ઞાનતંતુઓં કી કમજોરી સે જો લોગ પીડિત હોં, ઉનકો ગહરી નિંદ મેં લાને કા પ્રયત્ન કરો ઔર મસ્તિષ્ક સે લે કર પેડૂ તક દોનોં હાથોં સે ૧૫-૨૦ સામાન્ય માર્જન દો, ઔર સૂચના દો કિ તુમ્હારી સબ કમજોરી દૂર હો ગઇ હૈ, તુમમેં અનંત બલ હૈ ઔર શક્તિ પ્રવેશ કર રહી હૈ. તુમ બલિષ્ઠ હો રહે હો, સંપૂર્ણ રૂપ સે સ્વસ્થ હો રહે હો. આજ સે તુમ્હારી સબ કમજોરી દૂર હો રહી હૈ, ઇસ પ્રકાર સે ૧૦-૨૦ મિનટ તક પ્રયોગ કરો, ફિર જાગ્રત્ કર દો.

શર્મ

કોઇ-કોઇ બાલક ઔર પુરુષ ઐસે હોતે હૈં કિ ઉનકો શર્માને કી બડી આદત હોતી હૈ. ઇસ પ્રકાર કે વ્યક્તિયોં કો નિદ્રાવસ્થા મેં લે જાઓ ઔર સૂચના દો કિ તુમ્હારી શર્મ દૂર હો રહી હૈ. તુમમેં હિંમત ઔર બહાદુરી આ રહી હૈ. અબ તુમ કિસીસે ડરોગે નહીં, કિસીસે શર્માઓગે નહીં. તુમ પ્રતિસ્પર્ધિયોં કા મુકાબલા કર સકોગે. હજારોં મનુષ્યોં કે બીચ બહાદુરી ઔર હિંમત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સે બોલ સકોગે. તુમ બિલકુલ ડરોગે નહીં; ઇસ પ્રકાર કી સૂચના દેને સે ઉસકી શર્મ દૂર હો જાયગી.

આંખ કા દર્દ

જિસકી આંખેં દુખતી હોં, ઉસ પર મોહનિદ્રા કા પ્રયોગ કરો. એક પતલા કપડા ઉસકી આંખોં પર રખ દો. ચાર ગર્મ શ્વાસોપચાર દો, ઔર દર્દ દૂર હોને કા સંકલ્પ કરો. અપની આંખોં કી દૃષ્ટિ રોગી કી આંખોં પર ડાલ કર કહો કિ તુમ્હારા દર્દ દૂર હો રહા હૈ, તુમ્હારી દુખતી હુઇ આંખેં અચ્છી હો રહી હૈં. તુમકો આંખોં સે અચ્છી તરહ દિખાઇ દે રહા હૈ, અબ તુમ્હારી આંખેં નહીં દુખેંગી. દિન-પ્રતિ-દિન તુમ્હારી આંખોં કા તેજ બઢેગા. ઉસકો નિદ્રા મેં હી આંખેં ખોલને કો કહો, ઔર ઉસસે પુસ્તક પઢાઓ. યદિ વહ ધીરેધીરે સ્પષ્ટ પઢ સકે, તો સમઝના ચાહિયે કિ ઉસકી આંખેં અચ્છી હો ગઇ હૈં.

નકસીર (નાક સે રક્ત ગિરના)

જબ નકસીર ચલ રહી હો, ઐસી અવસ્થા મેં રોગી કો નિદ્રાવસ્થા મેં લાને કે લિયે બહુત સમય લગતા હૈ, અતઃ જાગ્રત્ અવસ્થા મેં હી ઇસ ક્રિયા કો કરના ચાહિયે.

ઉપચારક રોગી કે સમ્મુખ બૈઠ દાહના હાથ હૃદય પર ઔર હાથ મેરુદંડ યા નાક પર રક્ખેં. અબ તુમ હૃદય સે ઇસ પ્રકાર સે બાતચીત કરો, માનો કિસી મનુષ્ય સે કર રહે હો.

તુમ તેજી સે ચલ રહે હો, અતઃ ઇસ જખ્મ મેં સે રક્ત નિકલતા હૈ, અતઃ ઇસે બંદ કરને કી આવશ્યકતા હૈ. તુમ અપની ગતિ કો ધીમી કરો, તુમ અપની ધડકન કો કમ કર દો. તુમ્હારી ધડકન અબ કમ હો રહી હૈ, ધીમી હો રહી હૈ. બહતા હુઆ રક્ત અટક રહા હૈ, બંદ હો રહા હૈ, બંદ હો રહા હૈ, બંદ હો ગયા. ઇસ પ્રકાર કી સૂચના સે નાડી કી ગતિ ૪૦ તક ઘટ સકતી ઔર ૧૨૫ તક બઢ સકતી હૈ. ઇસ પ્રકાર હૃદયરોગ કા ઉપચાર કિયા જાતા હૈ.

હૃદય-રોગ

જબ કભી કિસીકી છાતી યા હૃદય મેં દર્દ હો રહા હો, ઔર ચીખ માર રહા હો ઔર હૃદય કી ધડકન અધિક હો, તો ઇસ પ્રકાર કે રોગી કી છાતી કે બાએં ભાગ પર ઉપચારક કો અપને બાએં હાથ કી હથેલી રખના ચાહિયે, ઔર કુછ મિનટ તક હથેલી સે ધીરે-ધીરે ઉસ ભાગ કો દબાના ચાહિયે, તાકિ ઉસી સમય છાતી ઔર હૃદય કા કંપન બંદ હો જાય. ઐસે કંપન ઉસ સ્થાન પર ભેજના ચાહિયે. ફિર કુછ મિનટ બાદ ગર્મ પાની સે હાથોં કો ધો કર ઊપર સે માર્જન કરના ચાહિયે ઔર ઉસ સ્થાન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પર ગર્મ કપડા રખ કર ગર્મ ફૂંક મારના ચાહિયે. યદિ હો સકે, તો રોગી કો ગહરી નિંદ મેં લે જાના ચાહિયે. તત્પશ્ચાત્ સૂચના દો કિ તુમ્હારા હૃદય ઠીક હો રહા હૈ, થોડી દેર કે લિયે શાંતિ સે સો જાઓ, સો જાઓ.

ચસ્કે

બહુત-સે રોગિયોં કે સિર મેં, પેડૂ મેં, પસલિયોં મેં ચસ્કે ચલા કરતે હૈં, ઔર મસ્તક મેં હથૌડા મારને કે સમાન દર્દ હોતા હૈ. ઐસે રોગિયોં કો ગહરી નિંદ મેં લાના કઠિન હોતા હૈ. યદિ રોગી મોહ-નિદ્રા મેં ન આ સકે, તો નિમ્નલિખિત પ્રકાર સે રોગી કા ઉપચાર કરના ચાહિયે—

રોગી કો ઉંચી પીઠવાલી કુર્સી પર માથા ટિકા કર બૈઠાઓ યા ઇસ પ્રકાર સે લિટાઓ કિ ઉસકા પીડિત ભાગ ઉપર કો રહે. ઉપચારક અપને દોનો હાથોં કો ગર્મ કર કે રોગી કે દુખતે હુએ ભાગ પર થોડી દેર તક રકખે. ફિર રુગ્ણ ભાગ પર અર્ધ-ગોલાકાર માર્જન દે કર હાથોં કો અચ્છે પ્રકાર ઝટક દે. માર્જન કે બાદ દુખતે હુએ ભાગ કી તરફ કે કાન મેં સંકલ્પબલ સે ગર્મ ફૂંક મારો, ઔર દર્દ કે સ્થાન પર માર્જન કરો. ઔર દુઃખ દૂર કરને કા સંકલ્પ ભેજો. યદિ મસ્તિષ્ક મેં રોગ હો, તો કપાલ પર દાહના હાથ ઔર ગર્દન પર બાયાં હાથ રખ કર દબાઓ ઔર પેડૂ મેં ચસ્કે માર રહે હોં, તો દાહના હાથ પેડૂ ઔર બાયાં હાથ કમર પર રખ કર દબાઓ, ઔર દુઃખ દૂર કરને કે સજેશન દો. ઔર અંત મેં કહો કિ તુમ્હારે સબ રોગ દૂર હો ગએ હૈં, અબ તુમ્હેં કોઇ કષ્ટ ન રહા. ઇસી પ્રકાર અન્ય રોગોં કા ભી ઉપચાર હો સકતા હૈ.

રોગી કો ચિત લિટા કર સારે શરીર કો શિથિલ કરને કો કહો. શરીર મેં કહીં તનાવ ન હો, નેત્ર મૂંદ લે. પાસ દેતે સમય યહ ભાવના કરો કિ સો જાઓ, સો જાઓ, સો જાઓ; તુમ્હેં બડી મીઠી નિંદ આ રહી હૈ. શાંત ઔર ગંભીર નિંદ આ રહી હૈ. ખૂબ નિંદ આ રહી હૈ. ખૂબ ગાઢી નિદ્રા મેં સો જાઓ. દસ-પાંચ મિનટ ઐસા કહતે રહો.

રોગી ચિત ન લેટ સકે, તો આરામ-કુર્સી પર આંખેં બંદ કર શાંતિ સે બિઠાઓ, ઔર સો જાને કી સૂચના મન-હી-મન કહો, ઔર ફિર ઇસ પ્રકાર ધીમે ધીમે સ્વર સે ઉનકો દુહરાઓ કિ રોગી કે ચિત્ત પર નિદ્રા કે વિચાર અંકિત હો જાયં. થોડી દેર મેં હી નિદ્રા-સી માલૂમ હોને લગેગી ઔર કિસી-કિસી કો ખૂબ ગાઢી નિદ્રા આ જાયગી.

નિદ્રા લાના આવશ્યક નહીં હૈ. બિના નિંદ ભી પ્રભાવ અવ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શ્ય હોગા, બલ્કિ આજકલ કે પ્રસિદ્ધ માનસોપચારક તો ઇસી રીતિ કો વિશેષ સ્થાન દેતે હૈં કિ રોગી નેત્ર મૂંદ કર સજેશન (સૂચના) સુનતા રહે, તો ઉસકા આશ્ચર્યજનક પરિણામ હોગા.

ઉપસંહાર

પ્રાણ-ચિકિત્સા કા રહસ્ય અંતર્મન મેં હી હૈ. અંતર્મન મેં સબ સામર્થ્ય હૈ. માનસશાસ્ત્ર કા યહ નિયમ હૈ કિ અંતર્મન હી સબ અવસ્થા, સ્થિતિ, તત્ત્વ ઔર શકિત કા કારણ હૈ. અંતર્મન પર જો-જો વિચાર અંકિત કિયે જાતે હૈં, ઉસીકો વહ અપને મન ઔર શરીર મેં પ્રત્યક્ષ ઉત્પન્ન કર દિખાતા હૈ. અંતર્મન સબ પ્રકાર સે નવીન બનાયા જા સકતા હૈ ઔર પ્રત્યેક આદત ઔર રોગ કા કારણ અંતર્મન કે અંતસ્તલ મેં હોને સે દૃઢ સંકલ્પ-બલ સે વહ વહાં સે સમૂલ હટાયા જા સકતા હૈ. અંતર્મન (ગુપ્ત મન) સ્વકૃત તથા પરકૃત સૂચના કે વશવર્તી હોતા હૈ. અંતર્મન કી સ્મરણશકિત અગાધ ઔર પૂર્ણ હૈ. શરીર કી સબ સામર્થ્ય મનોબલ કે અધીન હૈ. જબ મન સબ પ્રકાર સે અનુકૂલ વર્તન કરતા હૈ, તબ સબ ઉદ્દેશ્ય સિદ્ધ હોતે હૈં. દુર્બલતા કે વિચાર, ભય કે વિચાર, શંકા ઔર સંશય કે વિચાર, રોગ કે વિચાર, નિરુત્સાહ ઔર નિરાશા કે વિચાર, અપવિત્રતા કે વિચાર, નિષ્ફલતા કે વિચારોં સે સ્વાસ્થ્ય ખરાબ હોતા હૈ ઔર ભયંકર હાનિ હોતી હૈ. ઇસકે વિપરીત આશા, પ્રસન્નતા, પ્રેમ, સુખ, સૌંદર્ય ઔર સ્વાસ્થ્ય કે વિચારોં સે બલ, વીર્ય, ઉત્સાહ ઔર આરોગ્ય કા શરીર મેં સંચાર હોતા હૈ.

શરીર પર મન કા કૈસા અદ્ભુત પ્રભાવ હોતા હૈ, યહ સબ આપ જાન ચૂકે હૈં. અનુચિત વિચાર, ચિંતા, ભય ઔર શંકા સે ભયંકર વ્યાધિયાં ઉત્પન્ન હોતી હૈં. ઇન વ્યાધિયોં સે મુક્ત હોને કે લિયે ઔષધિયોં કા સેવન બેકાર સાબિત હુઆ હૈ. મન, જ્ઞાન-તંતુઓં ઔર સ્નાયુ-સમૂહ કો બલવાન બનાને કે લિયે પ્રાણ-ચિકિત્સા હી એક રામબાણ ઉપાય હૈ. યહ ચિકિત્સા વૈજ્ઞાનિક હૈ, ઔર સબ ઇસે માન ચૂકે હૈં. યહ કોઇ નવીન ચિકિત્સા નહીં હૈ. ઇસકા ઉપયોગ પ્રાચીન કાલ સે કિસી-ન-કિસી રૂપ મેં હોતા આ રહા હૈ.

જ્ઞાન-તંતુઓં પર મન કા અપ્રતિહત પ્રભાવ હોતા હૈ ઔર જ્ઞાનતંતુઓં કે દ્વારા મન શરીર કે પ્રત્યેક અવયવ કો પ્રભાવિત કર સકતા હૈ. વિચારોં કા શ્વાસ-પ્રશ્વાસ પર બડા પ્રભાવ પડતા હૈ. પ્રસન્નતા સે શ્વાસ બડા હલકા હો જાતા હૈ, શોક ઔર ડર સે શ્વાસ લેને મેં કઠિનાઇ માલૂમ હોતી હૈ. રંજ-રમ કી દશા મેં મનુષ્ય આહેં ભરને લગતા ઔર પ્રસન્નતા કે વિચારોં સે હંસને લગતા હૈ. 'સેલ્ફ સજેશન' અર્થાત્ આત્મ-દ્યોતન કે સદુપયોગ સે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મન મેં આશા ઔર ઉત્સાહ જાગ્રત કર કે શરીર કી ક્રિયા સુચારુ રૂપ સે હેાતી હૈ, ઔર શરીર મેં વિલક્ષણ સુધાર હેાને લગતા હૈ.

માર્જન ઔર વિદ્યુતપ્રવાહ સે સ્નાયુસમૂહ બલવાન્ હેાતા હૈ. આજકલ વૈજ્ઞાનિકેાં ને યહ બાત સ્વીકાર કર લી હૈ કિ મનુષ્ય કે શરીર મેં સે જીવની શક્તિ કી કિરણેં નિકલતી હૈં ઔર પ્રયેાગ-કર્તા કે શરીર સે પ્રવાહિત હેા કર રેાગી કે શરીર મેં પ્રવેશ કરતી હૈં. બિજલી કી શક્તિ કે સમાન યહ વિદ્યુત્પ્રવાહ ભી સર્વસાધા-રણ કી દૃષ્ટિ મેં અદૃષ્ટ હૈ. ઇન સબ બાતેાં સે યહ સિદ્ધ હેાતા હૈ કિ સર્વોત્કૃષ્ટ ઉન્નતિ કે લિયે બાહ્ય ઔર અંતર્મન દેાનેાં કેા ઉન્નત કરના ચાહિયે.

અંતર્મન કા બાહ્ય મન પર પ્રભાવ ન હેાને દેા, બલ્કિ અંત-ર્મન પર બાહ્ય મન કા પૂર્ણ અધિકાર રહે. યથાર્થ ભાવના કરના સીખેા. યથાર્થ ભાવના મેં બાહ્ય મન તથા અંતર્મન કે વિચારેાં કેા પરિવર્તન કરને કી અદ્ભુત શક્તિ હૈ. અંતઃકરણ કે અંતસ્તલ મેં, "મૈં આરેાગ્ય હૂં" યહ વિચાર જબ દૃઢ હેા, ઔર બાહ્ય મન મેં ભી યહ વિચાર નિશ્ચિત હેા, દેાનેાં મન મેં રેાગ કા વિચાર ન હેા, તભી શરીર પૂર્ણ આરેાગ્ય કા અનુભવ પ્રાપ્ત કરતા હૈ. જબ અંતર્મન કે માનસપટલ પર આરેાગ્ય કે દૃઢ સંસ્કાર અંકિત હેાતે હૈં, તબ શરીર પૂર્ણ નિરામય ઔર સ્વસ્થ હેાતા હૈ. ફિર ઐસા એક રેાગ ભી નહીં, જિસે અંતર્મન દૂર ન કર સકે. અંતર્મન પર દૃઢ સંસ્કાર અંકિત કરના હી પ્રાણચિકિત્સા ઔર માનસેાપચાર કી કુંજી હૈ.

હિંદી-ભાષા-ભાષિયેાં કે લિયે યહ નવીન વિષય હેાગા. મૈં ઇસ વિદ્યા કા આચાર્ય હેાને કા દાવા નહીં કરતા. પંદ્રહ-સેાલહ વર્ષ કે નિજી અધ્યયન ઔર અનુભવ સે ઔર અપને સહકારી મિત્રેાં કે અનુભવ સે, જો કઇ સ્થાનેાં મેં નિઃસ્વાર્થભાવ સે ઇસ વિદ્યા દ્વારા હજારેાં મનુષ્યેાં કેા લાભ પહુંચા રહે હૈં, ઇતના અવશ્ય કહ સકતા હૂં કિ યહ વિદ્યા અપૂર્વ હૈ ઔર ઇસકે પ્રચાર કી અત્યંત આવશ્યકતા હૈ. ઇસકે દ્વારા જનતા કા બડા ઉપકાર હેા સકતા હૈ. પ્રત્યેક પાઠક સ્વયં ઇસકા અભ્યાસ ઔર અનુભવ કર લાભ ઉઠાવેં, યહી હાર્દિક પ્રાર્થના હૈ. સ્નાયુ-દૌર્બલ્ય ઔર મજ્જા-તંતુ કી દુર્બલતા સે ઉત્પન્ન હુએ રેાગ ઇસસે દૂર હેાતે હૈં, યહ નિર્વિવાદ સિદ્ધ હૈ. કિંતુ ઇસકા ઉપયેાગ સબ બિમારિયેાં મેં હી નહીં, બલ્કિ માનસિક દેાષેાં કેા દૂર કર માનસિક શિક્ષણ દ્વારા જીવનસુધાર કે લિયે અત્યંત આવસ્યક હૈ.

૧—અનિદ્રારેાગ, ૨—અર્ધાંગવાયુ, ૩—દુર્બલતા—રક્ત કી કમી, ૪—ન્યુરસ્થેનિયા, ૫—હિસ્ટીરિયા (યેાષાપસ્માર), ૬—મજ્જાતંતુ કી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દુર્બલતા સે ઉત્પન્ન હુએ પેટ કે વિકાર, મંદાગ્નિ, અપચન, ૭-કોષ્ઠબદ્ધતા-કબ્જી, ૮-સંધિવાત-વાતવિકાર, ૯-સ્નાયવિક નિર્બલતા-નપુંસકતા, ૧૦-સ્વપ્નદોષ, વીર્યસ્રાવ એવં ધાતુસંબંધી રોગ, ૧૧-પ્રસવવેદના, માસિક ધર્મ કી અનિયમિતતા, રક્તસ્રાવ, ૧૨-ચિત્તભ્રમ-ઉન્માદ, ૧૩-મસ્તિષ્ક કે વિકાર, મન કી નિર્બલતા, સ્મરણશક્તિ કી ખરાબી, ૧૪-સબ પ્રકાર કે દર્દ, વેદના, કૂલ્હે કા ગઠિયા-રોગ, કમર-દર્દ, ૧૫-માદક પદાર્થોં કે સેવન કરને કી આદત, ૧૬-સબ પ્રકાર કી કુટેવ, ૧૭-જ્ઞાનતંતુ કી દુર્બલતા સે દૃષ્ટિભ્રમ, દૃષ્ટિ કી મંદતા, બહરાપન, ૧૮-મનોબલ ઔર આત્મવિશ્વાસ કા અભાવ, ૧૯-ખાંસી ઔર દમ, ૨૦-દુર્ગુણ ઔર દુર્વ્યસન, ૨૧-સબાકંપ, દબ્બૂપના, ૨૨-ભૂત-પ્રેત-બાધા ઇત્યાદિ રોગોં કી ચિકિત્સા ઇસ વિદ્યા દ્વારા સફલતાપૂર્વક કી જા સકતી હૈ.

પ્રિય પાઠક! અંતસ્તલ કે સર્વોત્કૃષ્ટ પરમ તત્ત્વ મેં મન કો અખંડ લીન કરને સે મન કો અસાધારણ આનંદ ઔર સુખદ સ્થિતિ પ્રાપ્ત હોતી હૈ. મન સે સર્વ અનર્થ કી સંપૂર્ણ નિવૃત્તિ હો કર પરમાનંદ કી પ્રાપ્તિ હોતી હૈ. શરીર કો નિરામય કરને કા ઔર મન કો બંધનમાત્ર સે મુક્ત કરને કા યહી સર્વોત્કૃષ્ટ ઉપાય હૈ કિ આત્મા કે ઉચ્ચ પ્રદેશ મેં વિચાર કો સ્થિર રક્ખો. ઇસી ઉચ્ચ પ્રદેશ મેં પહુંચ કર કવિ, ચિત્રકાર, સંત, મહાત્મા, મહાપુરુષ, વિજ્ઞાની, મુક્તિ, સ્વતંત્રતા, અખંડ આનંદ, અલૌકિક પ્રતિભા પ્રાપ્ત કર કાવ્ય, સાહિત્યકલા ઔર આશ્ચર્યકારક શોધોં કે દ્વારા સંસાર કો ચકિત કર દેતે હૈં. ઇસ કલ્યાણકારક સ્થિતિ મેં પ્રવેશ કરને પર હી અવિચલ શાંતિ પ્રાપ્ત હોતી હૈ ઔર ફિર કોઇ આધિ અંતઃકરણ કો સ્પર્શ નહીં કર સકતી, કોઇ વ્યાધિ પાસ નહીં ફટક સકતી. યહ પ્રશાંત ઉચ્ચ પ્રદેશ પ્રત્યેક મનુષ્ય કે અત્યંત સમીપ હૈ. યહ તુમ્હારે અંદર હી હૈ. ઇસી ક્ષણ તુમ ઇસમેં પ્રવેશ કર સકતે હો. ઇસ પરમ દિવ્ય, પરમ સુંદર, પ્રશાંત પ્રદેશ મેં પરમાત્મા કા નિવાસ હૈ, ઔર ઇસ શાંત નીરવ પ્રદેશ મેં પ્રવેશ કર પરમ આનંદ, પરમ નિર્ભય, પરમ નિશ્ચિંત હો કર જીવન કો આનંદ સે પરિપૂર્ણ કર પૂર્ણ આરોગ્ય, સુખ, શાંતિ પ્રાપ્ત કર યથાર્થ જીવન કા અનુભવ કરો.

("સુધા" માસિકના અંકોમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

६१–तक्र

(લેખક:- શ્રી. વિશ્વનાથ)

દૂધ સે જિન અનેક સ્વાસ્થ્યદાયક ઔર વયઃસ્થાપક વસ્તુઓં કી ઉત્પત્તિ હોતી હૈ, ઉનમેં એક તક્ર ભી હૈ. દૂધ સે ઇતની ચીજેં બનતી હૈં—દહીં, નવનીત અર્થાત્ મક્ખન ઔર તક્ર. ઇન ચારોં મેં સે કિસી એક કો સર્વોત્તમ બતાના અત્યંત વિવાદાસ્પદ હૈ.

દૂધ ઇતની સર્વપ્રિય ઔર સર્વસંમત વસ્તુ હૈ કિ ઉસકે દો–ચાર ઇને ગિને વિરોધી કોઇ મૂલ્ય નહીં રખતે. દહીં કો વિદેશી લોગ પહલે અચ્છા નહીં સમઝતે થે, લેકિન જબ સે ફ્રાંસીસી વૈજ્ઞાનિક મેચનિકૉફ ને યહ સિદ્ધ કિયા કિ દહીં મેં વે કીટાણુ વિદ્યમાન હૈં, જો વૃદ્ધાવસ્થા કે કીડોં કો મારતે હૈં ઔર પેટ મેં જિનકે જાને સે મનુષ્ય જલદી વૃદ્ધ નહીં હો સકતા. તબ સે બહુત સે ભારતીય દહીં કે પ્રતિ ઇતના પ્રેમ પ્રકટ કરને લગ ગયે હૈં કિ સમય–કુસમય કા કુછ વિચાર ન કર દહીં ખા બૈઠતે હૈં, ઔર ફલતઃ 'રોગાક્રાંત' હો જાતે હૈં. દહીં કે વિષય મેં બહુતસી બાતોં કા ધ્યાન રખના આવશ્યક હૈ. મક્ખન યા નવનીત ક્ષય યા રાજ્યક્ષ્મા કી અદ્વિતીય ઔષધિ હૈ. યહ બાલક ઔર વૃદ્ધ દોનોં કો હિતકારી હૈ, કિંતુ બાલકોં કે લિયે તો નવનીત અમૃતતુલ્ય ગુણદાયક હૈ.

દૂધ કી યહ એક વિશેષતા હૈ કિ ઉસકે જિતને હી સંસ્કાર કિયે જાતે હૈં, શેષ વસ્તુ ઇતની હી ઉત્તમતર હોતી હૈ. સાધારણ દૃષ્ટિ સે દેખને પર જબ દહીં મેં સે મક્ખન નિકાલ લિયા ગયા, તો જો વસ્તુ બચ જાતી હૈ વહ સત્ત્વહીન ઔર વ્યર્થ હોની ચાહિયે; કિંતુ બાત ઇસકે વિપરીત હૈ. અચ્છી તરહ સે ઘી નિકાલ લેને કે બાદ જો વસ્તુ બચ જાતી હૈ, ઉસે તક્ર કહતે હૈં. ઘી નિકાલને કી ક્રિયા મેં, પાની અપને સમીપ રખ લેના ચાહિયે. દહીં મથતા જાય ઔર જ્યોં જ્યોં ઉસમેંસે ઘી નિકલતા જાય ઉસમેં થોડા થોડા પાની મિલાતા જાય, ઘી નિકાલ કર અલગ કરતા જાય. જબ ઉસમેંસે ઘી નિકલના બંદ હો જાય, તો પાની મિલાના બંદ કર દે. યહી તક્ર હૈ ઔર નિતાંત સ્વાસ્થ્યપ્રદ એવં રોગનાશક હૈ.

યહ પાંચ પ્રકાર કા હોતા હૈ–ઘોલ, મથિત, તક્ર, ઉદશ્વિત ઔર છચ્છિકા. પાંચોં મેં સે તક્ર મધ્ય કી વસ્તુ હૈ. યહ મધ્યાવસ્થા દહીં મેં પાની કે પરિમાણ કે અનુસાર રક્ખી ગયી હૈ. ઘોલ ઔર મથિત મેં પાની બિલકુલ નહીં રહતા; કિંતુ દોનોં મેં ભેદ યહ હૈ કિ ઘોલ બનાને મેં દહીં બિના મલાઈ નિકાલે મથા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જાતા હૈ. ઔર મથિત મેં મલાઇ નિકાલ કર મથા જાતા હૈ. તક્ર મેં ઉતના હી પાની મિલાના ચાહિયે, જિતના ઘી નિકાલ ને મેં આવશ્યક હો. ઉદસ્વિત ઔર છચ્છિકા સમઝાને કે લિયે પહલે કુછ ભૂમિકા કી અપેક્ષા હૈ. જિનકે ઘર મેં ગાય લગતી હૈ ઔર દૂધ અધિક હોતા હૈ, ઉનકે યહાં ઐસે અડોસી પડોસી, જિનકે ઘર મેં દૂધ નહીં હોતા અથવા જો ગરીબ હૈં, મટ્ઠા માંગને આતે હૈં. દૂધ તો કોઈ બાંટતા નહીં, લેકિન મટ્ઠા બરાબર બાંટા જાતા હૈ. ઇધર પૂરબ મેં મટ્ઠા પીને કી ચાલ નહીં હૈ, કિંતુ પછાંહ મેં ઇસકા બડા પ્રચાર હૈ. યહાં મટ્ઠે કો, જો સંસ્કૃત શબ્દ મથિત કા અપભ્રંશ હૈ, છાય કહતે હૈં. છાય યા છાછ સંસ્કૃત કે છચ્છિકા કા અપભ્રંશ હૈ. અબ વહાં હોતા ક્યા હૈ?—જૈસે જૈસે લોગ માંગને આતે હૈં, ઔરતેં ઉસ તક્ર મેં પાની મિલાતી જાતી હૈં; ક્યોંકિ અગર પાની ન મિલાવેં તો પૂરા ન પડે, ઔર અગર એક કો દેં, એક કો ન દેં, તો લોગ બુરા માનેં. ઇસ પ્રકાર પાની મિલાતે મિલાતે જબ આધા હિસ્સા દહીં ઔર આધા પાની હો જાતા હૈ તો ઉસકી ઉદસ્વિત સંજ્ઞા હોતી હૈ. જબ ઇતને પર ભી માંગનેવાલોં કી ભીડ કમ નહીં હોતી તો ઉસમેં ઔર પાની મિલાયા જાતા હૈ, યહાં તક કિ એક હિસ્સા દહીં ઔર તીન હિસ્સા પાની હો જાતા હૈ. ઇસીકા નામ છાછ, છાય યા છચ્છિકા હૈ.

વૈદ્યક કી દૃષ્ટિ સે પહલે કે દો અર્થાત્ ઘોલ ઔર મથિત ઔર પીછે કે દો અર્થાત્ ઉદસ્વિત્ ઔર છચ્છિકા ઇતને લાભદાયક નહીં હૈં. પહલે દોનોં ભારી ઔર કફવર્ધક હોને કે કારણ બલવાન્ મનુષ્યોં કે ખાને લાયક હૈં ઔર પીછે કે દોનોં હલકે, શીતલ ઔર કફકારક હોને કે કારણ રોગી કે ખાને યોગ્ય નહીં. કેવલ તક્ર હી ઐસા હૈ જો પ્રત્યેક અવસ્થા મેં રોગી કે પીને યોગ્ય હૈ; ક્યોંકિ યહ હલકા હૈ, જ્યાદા ગરમ નહીં હૈ. વાતનાશક, કફનાશક હૈ ઔર પિત્ત કો કુપિત નહીં કરતા હૈ. તક્ર કે ગુણ યે હૈં—

तक्रं ग्राहि कषायाम्लं स्वादु पाकरसं लघु ।
वीर्योष्णं दीपनं वृष्य प्रीणनं वातनाशनम् ॥
ग्रहण्यादिमतां पथ्यं भवेत्संग्राहि लाघवात् ।
किं च स्वादु विपाकित्वान्न च पित्तप्रकोपनम् ।
अम्लोष्णं दीपनं वृष्णं प्रीणनं वातनाशनम् ।
कषायोष्णविकाशित्वाद्रौक्ष्याच्चापि कफापहम् ॥

ભાવાર્થ—ગ્રાહી (મલ કો રોકનેવાલા) હોને કે કારણ તક્ર સંગ્રહણી કી ઔષધિ હૈ. યહ કસૈલા, ખટ્ટા, પકને કે બાદ સ્વાદિષ્ટ, ઉષ્ણ, દીપન, વૃષ્ય ઔર વાતનાશક હૈ. જિતની ચીજેં પકને કે બાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અમ્લ (ખટ્ટી) હેા જાતી હૈં, વે પિત્ત કેા કુપિત કરતી હૈં; કિંતુ તક્ર મેં યહ બાત નહીં હૈ. પકને કે બાદ ઇસકા રસ મીઠા હેા જાતા હૈ, ઇસ લિયે ઉસસે પિત્ત શુદ્ધ હેાતા હૈ. સચ પૂછિયે તેા ઇસકા સબસે પહલા પ્રભાવ ઇસી પિત્ત પર પડતા હૈ. વહ ઇસકે સમગ્ર દેાષેાં કેા શાંત કરતા હૈ. સાથ હી સાથ યહ કસૈલા ઔર ગરમ હૈ, ઇસ લિયે યહ કફ કેા નષ્ટ કરતા હૈ. અધિક પાની મિલા દેને સે ઉદસ્વિત્ ઔર છચ્છિકા મેં યહ બાત નહીં રહ જાતી. પાની અધિક ડાલને સે ઉસકા કસૈલાપન ઔર ગરમી દેાનેાં બાતેં નષ્ટ હેા જાતી હૈં, ઔર વે મધુર ઔર શીતલ હેા કર કફ બઢાનેવાલે હેા જાતે હૈં.

ચંદ્રગુપ્ત મૌર્ય કે મંત્રી ચાણક્ય કે બારે મેં એક પ્રસિદ્ધ કિંવદંતી હૈ. મંત્રી હેાને કે પૂર્વ જબ વહ એક સાધારણ બ્રાહ્મણ થા, એક બાર કહીં જા રહા થા. રાસ્તે મેં ઉસકે પૈર મેં એક કુશ કા કાંટા ગડ ગયા. ઉસસે ઉસકે પૈર મેં ઘાવ હેા ગયા, જિસકે કારણ ઉસકા સામયિક કાર્ય પૂરા ન હેા સકા. ચાણક્ય સ્વભાવ કા ક્રોધી થા. ઉસને ઉસ સ્થાન કે પ્રત્યેક કુશ કી જડ મેં મઠ્ઠા ડાલના પ્રારંભ કર દિયા. ઉસકે ઇસ કાર્ય સે વહાં કા સારા કુશ-વન નષ્ટ હેા ગયા. ઇસસે જ્ઞાત હેાતા હૈ ઔર અનુભવ સે યહ બાત સચ્ચી પાયી ગયી હૈ કિ વસ્તુતઃ વૃક્ષ ઇસકે પ્રભાવ સે નષ્ટ હેા જાતે હૈં. ઇસી પ્રભાવ કેા દેખ કર આચાર્યોં ને કહા હૈ કિ જિન રેાગેાં કેા તક્ર સે દગ્ધ કર દિયા ગયા હૈ વે ફિર નહીં ઉત્પન્ન હેાતે.

તક્રસેવન કરનેવાલા કભી રેાગી નહીં હેાતા. તક્ર સે ભસ્મ કિયે હુએ રેાગ ફિર નહીં ઉત્પન્ન હેાતે. જૈસે દેવતાગણ અમૃત પી કર નીરેાગ રહતે હૈં, ઉસી તરહ પૃથ્વી પર મનુષ્ય તક્ર પી કર સ્વસ્થ રહતે હૈં.

દેાષ તીન હૈં—વાત, પિત્ત ઔર કફ. તક્ર સ્વયં હી અપને ગુણેાં સે વાતનાશક હૈ; કિંતુ અગર કિસી રેાગી કેા વાયુ કી બહુત અધિક શિકાયત હેા, તેા ઉસે તક્ર મેં કુછ ઔર વાયુનાશક ચીજેં તક્ર કી સહાયતા ઔર ઉસકે ગુણ કેા દ્વિગુણિત કરને કે લિયે મિલા લેની ચાહિયે. જૈસે સેાંઠ, સેંધા નમક, હીંગ, જીરા આદિ. ઇનકે મિલાને સે તક્ર કા ગુણ તીવ્રતર હેા જાતા હૈ.

પિત્ત કે બઢને પર તક્ર મેં સફેદ શક્કર, મિશ્રી આદિ મિલા-કર પીના ચાહિયે. હમ પહલે કહ ચૂકે હૈં કિ તક્ર પકને પર મીઠા હેા જાતા હૈ. યદિ ઉસમેં મિસ્રી ભી મિલી હેાગી, તેા ઉસકા પાક ઔર ભી મીઠા હેા જાયગા. અબ વહ બઢે હુએ પિત્ત કેા શીઘ્ર હી શાંત કરને મેં સમર્થ હેા સકેગા; કિંતુ પિત્ત કી પ્રબલતા મેં તક્ર મેં મિશ્રી મિલા કર પીને કી અપેક્ષા ઘેાલ અથવા મથિત, ઉદ-સ્વિત્ અથવા છચ્છિકા મેં મિશ્રી ડાલ કર પીના વિશેષ અચ્છા હૈ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કફ કી તો એકમાત્ર ઔષધિ તક્ર હી હૈ. કિંતુ ઐસી કફ-નાશક ચીજેં-જૈસે સોંઠ, મિર્ચ, પીપલ-પીસ કર અગર ઉસમેં ડાલ દી જાયં, તો સોને મેં સુગંધ હો જાય.

તક્ર કા યહ ઉપયોગ દોષોં કે અનુસાર હુઆ. અબ યહ દેખના ચાહિયે કિ તક્ર કિન-કિન રોગોં કો નષ્ટ કર સકતા હૈ. કિસી ભી વસ્તુ કે ગુણોં કો જાન કર, વહ વસ્તુ કિન-કિન રોગોં પર પ્રભાવ દિખાવેગી યહ જાનના કોઇ ઐસી કઠિન બાત નહીં હૈ. બુદ્ધિ લગાને ઔર પરિશ્રમ કરને સે યહ બાત જાની જા સકતી હૈ. આયુર્વેદશાસ્ત્ર કે હ્રાસ કા એક કારણ યહ ભી હૈ કિ લોગ ઇસ શાસ્ત્ર કો રટતે હૈં, સમઝતે નહીં. નિદાન ઔર રોગ-સૂચી રટના આયુર્વેદ પઢના નહીં હૈ. આયુર્વેદ કે કેવલ એક સિદ્ધાંત--કફ, પિત્ત, વાત, કે ઠીક ઠીક જાન લેને ઔર ઉનકે સ્વરૂપ, લક્ષણ અચ્છી તરહ સમઝ લેને સે રોગોં કા નિદાન બહુત સરલ ઔર શુદ્ધ હો સકતા હૈ, ચાહે કિસી નિદાનગ્રંથ કે શ્લોક યાદ હોં યા ન યાદ હોં. અગર કોઇ મનુષ્ય કિસી નિદાનગ્રંથ કો ઇસ દૃષ્ટિ સે સમઝ કર પઢતા હૈ, તો ફિર કહના હી ક્યા હૈ. વહ આયુર્વેદ કે પ્રતિ ન્યાય કરતા હૈ. પુસ્તકોં સે દ્રવ્ય કે ગુણ રટ લેના ઔર ઉસસે કૌન કૌન રોગ નષ્ટ હોતે હૈં ઉનકી સૂચી ભી રટ લેના મસ્તિષ્ક કા ભોજન નહીં, કિંતુ ભાર હૈ. વહ પચતા નહીં હૈ. ગુણ જાન કર રોગોં કા અનુમાન કરને કી એક ક્રિયા હોતી હૈ.

હમ કહ ચૂકે હૈં કિ તક્ર ઉષ્ણવીર્ય અર્થાત્ ગરમ હૈ, ઇસ લિયે ઇસકા ગ્રીષ્મઋતુ મેં ખાના ઠીક નહીં. લગભગ વૈશાખ સે આશ્વિન તક ગરમી પડતી હૈ. આશ્વિન કે બાદ હમ દહીં યા છાછ ખા સકતે હૈં. જાડેભર મઠ્ઠા પીને કે બાદ ફિર મનુષ્ય ગરમી કે ૬ મહીને સ્વસ્થ રહ સકતા હૈ. છાચ યા દહીં કે વિષય મેં એક કહાવત હૈ—

भादों का दही दूतों को, कातिक का दही पूतों को।

ભાદોં મેં દહી અપને શત્રુઓં કો દેના ચાહિયે. યમ કે દૂતોં સે બઢ કર મનુષ્યોં કા શત્રુ ઔર કૌન હો સકતા હૈ? ઇસ લિયે ભાદોં અર્થાત્ ગ્રીષ્મકાલ મેં વિશેષ કર શરદૃઋતુ મેં દહી, છાચ ન ખાના ચાહિયે. કાર્તિક કે દિનોં મેં દહીં અપને સ્નેહપાત્રોં કો દેના ચાહિયે. પુત્રોં સે અધિક પ્રિય કૌન હૈ? જાડા પ્રારંભ હોતે હી તક્ર કા એક-દો મહિના ભી સેવન કર લેને સે મનુષ્ય જાડે કે કષ્ટ સે બિલકુલ મુક્ત રહ સકતા હૈ. ક્યોંકિ દહીં ઔર તક્ર દોનોં હી ગરમ હોતે હૈં.

પશ્ચિમ મેં દિલ્લી સે જરા આગે બઢ કર ગુરગાંવ-જિલા ઔર મારવાડ મેં દહી તથા છાછ ખાને કા બહુત ચાલ હૈ. જાડે કે દિનોં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મેં સબેરે ઉઠતે હી લડકે દહીં-રોટી ખાને બૈઠ જાતે હૈં. જિનકે ઘર મેં ઘી નિકાલા જાતા હૈ, વે લોગ છાય હી લે કર બૈઠ જાતે હૈં. દહીં મથને કે લિયે ઔરતેં ચાર બજે સબેરે હી ઉઠતી હૈં ઔર પૌ ફટને તક છાય તૈયાર કર દેતી હૈં. પ્રાતઃકાલ કે સમય પ્રત્યેક ઘર મંથન-શબ્દ સે મુખરિત હો ઉઠતા હૈ. દહીં મથતી હુઇ સ્ત્રિયોં કે અંગચાલન કી શોભા અદ્દ્ભુત હોતી હૈ ઔર ઉસ સમય ભટ્ટિકાવ્ય કે ઇસ શ્લોક કી સત્યતા કા પ્રત્યક્ષ અનુભવ હોતા હૈ.

विवृत्तपार्श्वं रुचिराङ्गहारं, समुद्वहच्चारु नितम्बरम्यम् ।
आमन्द्रमन्थध्वनिदत्ततालं, गोपाङ्गनानृत्यमनन्दयत्तम् ॥

છાય બનને કે બાદ ખેત પર જાનેવાલે બડે-બડે દો કટોરે છાય કે ભર કર પી લેતે હૈં ઔર બારહ બજે તક ખેત સિંચતે હૈં. ન ઉનકો પ્યાસ લગતી હૈ, ન ભૂખ; ક્યોંકિ વે લોગ ઉદસ્વિત્ અથવા છચ્છિકા પીતે હૈં. તક્ર ગરમી મેં નુકસાન કરતા હૈ. ઉદસ્વિત્ યા છચ્છિકા શીતલ હૈ, ઇસ લિયે ગરમી મેં લાભ કરતે હૈં. ઇસ લેખ કે પાઠકોં કો સર્વદા તક્ર ઔર ઉદસ્વિત્ કે ભેદ પર ધ્યાન રખના ચાહિયે. તક્ર જિન રોગોં મેં લાભ કરતા હૈ ઉનમેં છચ્છિકા નુકસાન કરતી હૈ, આર તક્ર જિન રોગોં મેં નુકસાન કરતા હૈ ઉનમેં છચ્છિકા લાભ પહુંચાતી હૈ. યહ ભેદ બરાબર ધ્યાન મેં રખને યોગ્ય હૈ. તક્ર કા દૂસરા ગુણ કફ કા નાશ કરના હૈ. વાયુ કો ભી યહ હટાતા હૈ. ઇસ લિયે યહ મનુષ્યોં કો દુબલા કરતા હૈ. મોટાપન, ફૂલાપન, સૂજન, મેદરોગ કફ ઔર વાયુ કે અધિક હોને સે હોતા હૈ. પિત્તપ્રધાન શરીરવાલે કભી મોટે નહીં હો સકતે. ભારતવર્ષ કા પશ્ચિમી પ્રદેશ જંગલી પ્રદેશ હૈ. વહાં સ્વભાવતઃ કફ ઔર વાયુ કા અભાવ હૈ. દૂસરે ઉધર કે આદમી તક્ર કા સેવન અધિક કરતે હૈં. યહી કારણ હૈ કિ પશ્ચિમ કે મનુષ્ય શરીર સે હૃષ્ટપુષ્ટ તો રહતે હૈં, કિંતુ ઉનકો મેદરોગ નહીં હોતા. ઔર ભી અંડવૃદ્ધિ, ગંડમાલા, શ્લીપદ આદિ સબ રોગ કફ ઔર વાયુ કી અધિકતા ઔર કોપ હોને કે કારણ હોતે હૈં. સારે મારવાડ પંજાબ મેં આપ ઘૂમ આઇએ, આપકો બિરલા હી કોઈ ઇન તીન રોગોં સે ગ્રસ્ત મિલેગા; ઔર અગર મિલેગા ભી, તો વહી જો કભી ધન કમાને કે લોભ મેં પૂરબ પટને યા કલકત્તે કા પાની પી ચુકા હૈ. ઠીક ઉસકા ઉલટા પૂર્વ, જો અનૂપદેશ હૈ ઇન રોગોં કા ઘર હૈ. યહાં પર ભાત કા ભોજન રહી-સહી કસર ઔર ભી નિકાલ દેતા હૈ. અંડવૃદ્ધિ, ગંડમાલા, શ્લીપદ ઔર શોથ આદિ રોગોં મેં તક્ર કા સેવન બહુત ઉપયોગી હૈ. ગંડમાલા ઔર શ્લીપદ પર આક કી જડ કી છાલ તક્ર મેં ઘિસ કર લગાને સે ભી લાભ હોતા હૈ, વિશેષ કર મોટાપન કો તો તક્ર અચૂક દવા હૈ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તક્ર ગ્રાહી ઔર વાતનાશક હૈ. બહુત કમ દ્રવ્યોં મેં યે દોનોં ગુણ એકત્ર પાયે જાતે હૈં. કિતને હી પદાર્થ ઐસે હૈં, જો વાતનાશક અર્થાત્ રેચક હૈં; કિંતુ મલ કો બાંધ નહીં સકતે. બલ્કિ મલ કો તોડ ઔર પતલા કર કે બાહર નિકાલતે હૈં, જૈસે હરડ, અમલતાસ આદિ. યે વસ્તુએં ગ્રાહી નહીં હૈં. દૂસરી તરફ સોંઠ મેં દોનોં ગુણ હૈં, કિંતુ વહ મલ કો એકત્રિત ઔર શુષ્ક કરતી હૈ. વિબંધ કો તોડને કી શક્તિ ઉસમેં નહીં. અગર કેવલ સોંઠ કા સેવન કિયા જાય, તો શૌચ સાફ નહીં હોગા, કિંતુ તક્ર મેં યહ બાત નહીં હૈ. વહ અતિસાર ઔર સંગ્રહણી કો ભી દૂર કર સકતા હૈ. સાથ હી સાથ વહ ભોજન ભી હૈ–અર્થાત્ શરીર કો દૃઢ કર કે શક્તિ દે સકતા હૈ. મનુષ્ય ઉસે પેટ ભર ખા કર રહ સકતા હૈ. સોંઠ મનુષ્ય પેટ ભર નહીં ખા સકતા. તક્ર કે અતિરિક્ત કોઇ નિર્દોષ, નિર્ભય ઔર સ્થાયી ઔષધિ સંગ્રહણી કી, નહીં દિખલાયી પડતી. સંગ્રહણી કે રોગી કો કેવલ મટ્ઠે કે અતિરિક્ત ઔર કુછ ભી–યહાં તક કિ રોટી દાલ, ભાત દૂધ આદિ કા એક ગ્રાસ ભી–ન દેના ચાહિયે. જબ તક રોગ બિલકુલ ચલા ન જાય, તબ તક બરાબર જબ રોગી ખાને કી ઇચ્છા કરે, તક્ર હી પિલાના ચાહિયે. રોગી અન્ન ખાને કે લિયે બહુત રોના–ધોના મચાતે હૈં. કુછ લોગ ચુરાછિપા કર કુછ ન કુછ ખા લેતે હૈં. ઉનકી બહુત નિગરાની કરની ચાહિયે. સંગ્રહણી મેં મનુષ્ય કો ચાહિયે કિ તક્ર પર અસીમ વિશ્વાસ રક્ખે. ક્યોંકિ તક્ર કી ઉત્પત્તિ હી સંગ્રહણી કો નષ્ટ કરને કે લિયે હુઇ હૈ. તક્ર સે વાત, પિત્ત, કફ આદિ કિસી ભી પ્રકાર કી સંગ્રહણી કો દૂર કરને કે અતિરિક્ત એક વિશેષ લાભ ઔર હૈ. બહુતસે આદમિયોં કો દૂધ હજમ નહીં હોતા. યા તો ઉનકો દૂધ પીને સે કૈ હો જાતી હૈ. યા પેટ ચલને (પતલે દસ્ત હોના) લગ જાતા હૈ. દૂધ કે ઇસ દોષ કો નષ્ટ કરને કી તાકાત તક્ર મેં હૈ. એક સમય દૂધ ઔર દૂસરે સમય મઠ્ઠા પીને સે દૂધ નુકસાન ન કરેગા. જિસકી પ્રકૃતિ કો દૂધ માફિક નહીં પડતા, ઉસકો તક્ર લાભ કરતા હૈ. બહુતસે લોગ દૂધ હજમ કરને કે લિયે ગંધક આદિ કી શરણ લેતે હૈં; અગર વે તક્ર કા અનુભવ કરેં તો બહુત અચ્છા હો.

તક્ર બવાસીર કી ભી ઔષધિ હૈ. બવાસીર ભી તીન દોષોં કી હોતી હૈ—પિત્ત, કફ ઔર વાયુ. પિત્ત કી બવાસીર સે ખૂન ગિરતા હૈ; કફ ઔર વાયુ કી બવાસીર સે ખૂન નહીં ગિરતા. ઉસે બાદી બવાસીર કહતે હૈં. તક્ર કફ ઔર વાયુ કા નાશક હૈ, પિત્ત કા નહીં. ઇસ લિયે ખૂની અર્શ મેં ઇસકો ન દેના અચ્છા હૈ. અગર ઇસકા સેવન કિયા જાયગા, તો હાનિ હોગી.

અર્શ હોતા કિસ કારણ સે હૈ? ભોજન કે ઠીક પરિપાક ન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હોને, ફલતઃ રસ કે શુદ્ધ ન બન સકને કે કારણ શરીર કે વે સ્રોત જો મલ કો બાહર નિકાલતે હૈં, રૂક જાતે હૈં ઔર વે સ્રોત જો રસ કો શરીર કે રક્ત મેં મિલાતે હૈં, દૂષિત હો જાતે હૈં. દૂષિત રસ સે રક્ત દુષ્ટ હો કર ભાંતિ–ભાંતિ કે ઉપદ્રવ પૈદા કરતા હૈ. ઇસીકા એક પ્રકાશપુંજ અર્શ રોગ હૈ. તક્ર કે પીને સે રસ શુદ્ધ બનતા હૈ ઔર વે સ્રોત ભી શુદ્ધ હો કર અપના દોષ ત્યાગ દેતે હૈં. બસ, બવાસીર મિટ જાતી હૈ. તક્ર બાદીબવાસીર કે લિયે બહુત ઉપયોગી હૈ. ઇસકી ઉપયોગિતા કા બહુત પ્રાચીન કાલ સે યથેષ્ટ સમ્માન કિયા ગયા હૈ. ચરકસંહિતા મેં ઇસકી પ્રશંસા ઇસ પ્રકાર હૈ—

वातश्लेष्मार्शसां तक्रात्परं नास्तीह भेषजम् ।
स्रोतःसु तक्रशुद्धेषु रसः सम्यगुपैति यः ॥
तेन पुष्टिर्बलं वर्णं प्रहर्षश्चोपजायते ।
हते गुदाश्रये दोषे गच्छन्त्यर्शांसि संक्षयम् ।
नास्ति तक्रात्परं किञ्चिदौषधं कफवातजे ।
भूमावपि निषिक्तं तद्दहेत्तक्रं तृणोलुपम् ॥
किं पुनर्दीप्तकायाग्नेः शुष्काण्यर्शांसि देहिनः ।
तक्रं दोषाग्निबलवित् त्रिविधं तत्प्रयोजयेत् ।
हतानि न विरोहन्ति तक्रेण गुदजानि तु ॥

સ્રોતોં કે શુદ્ધ હોને પર ગુદા મેં શુદ્ધ રસ પહુંચતા હૈ. ઉસસે અર્શ કા નાશ હોતા હૈ. કફ ઔર વાત સે ઉત્પન્ન હોનેવાલે અર્શ કી તક્ર સે બઢ કર કોઇ ઔષધિ હી નહીં હૈ. તક્ર ભૂમિ પર ગિરને સે તૃણસમૂહ કો જલા દેતા હૈ, તો ફિર મનુષ્ય કા શરીર જિસમેં જઠરાગ્નિ ભી દહક રહી હૈ, ઉસકે પડને સે બેચારી બવાસીર કહાં ઠહર સકતી હૈ?

વાગ્ભટ્ટ કે અષ્ટાંગ હૃદય મેં ભી લગભગ યહી બાત કહી ગયી હૈ.

ततस्तक्रसिद्धानि क्रमशोऽर्शोघ्नलघुदीपनीयद्रव्यधान्यपिशितशाकोपकल्पितानि पेयायूषरसव्यञ्जनानि तक्रं हि परमौषधमनिलकफार्तीनां विशेषात् जठराश्रितानाम् । नहि तद्विहतानि अर्शांसि पुनः प्ररोहन्ति । भूमावपि तन्निषिच्यमानमहरहः समूलमुच्छिनत्ति तृणजालमप्स्वपि च शैवालम् । तद्विशोधितेषु पुनर्देहस्रोतः सूपचीयमानोन्नरसपुष्टिबलवर्णौजसामाशुवृद्धये सम्पद्यते ।

તક્રસેવન કરતે સમય રોગી કો ધૈર્ય રખના ચાહિયે; ક્યોંકિ

कालक्रमज्ञः सहसा न च तक्रं निवारयेत् ।
तक्रप्रयोगान्मासान्ते क्रमेणोपशमो मतः ॥

ઇસકે પ્રયોગ સે એક માસ મેં ક્રમશઃ રોગ કા નિવારણ હોતા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હૈ, ઇસ લિયે જલદી મેં આ કર ઔષધિ કે કાલ-ક્રમ કો જાનનેવાલા બુદ્ધિમાન્ મનુષ્ય હઠાત્ તક્ર પીના બંદ ન કરે; ક્યોંકિ યદિ એક બાર ભી તક્ર સે અર્શ કો અચ્છા કર લિયા ગયા, તો ફિર સદા કે લિયે છુટ્ટી મિલ જાયગી.

हतानि न विरोहन्ति तक्रेण गुदजानि तु ।

એક બવાસીર હી નહીં, જિતને મલ કો બાહર કરને કે રાસ્તે હૈં વે સબ સ્રોત અશુદ્ધ હોને પર રોગયુક્ત હો જાતે હૈં. અબ દેખના ચાહિયે કિ મલ બાહર કરને કે કિતને દ્વાર હમારે શરીર મેં હૈં, ઉનકે નામ યે હૈં—

૧—ગુદા—મલ

૨—શિશ્ન—મૂત્ર

૩—રોમકૂપ—પસીના

૪—મુખ—થૂક, કફ આદિ

૫—નેત્ર—નેત્રમલ આદિ

પહલે અંગ કા હમ વર્ણન કર ચૂકે હૈં. દૂસરે સે હમ મૂત્રોત્સર્ગ કરતે હૈં. જબ ઇસ દ્વાર કે સ્રોત અશુદ્ધ હો જાતે હૈં, તો મૂત્રોત્સર્ગ-ક્રિયા મેં બાધા પડ જાતી હૈ. ઉસ સમય વહ અંગ નિયમ સે અપના કામ કરના છોડ દેતા હૈ. યહ અનિયમ દો રૂપોં મેં પ્રકટ હોતા હૈ. યા તો પેસાબ થોડા ઔર પીડાયુક્ત હોને લગતા હૈ જિસે મૂત્રકૃચ્છ્ર કહતે હૈં, અથવા પેશાબ અધિક હોને લગતા હૈ જિસે પ્રમેહ કહતે હૈં. સમય ઔર અવસ્થાભેદ સે ઇસિ અંગ મેં ઔર ભી અનેક પ્રકાર કે રોગ ઉત્પન્ન હોતે હૈં. મૂત્રકૃચ્છ્ર ઔર પ્રમેહ યે દો રોગ જિનકા સીધા ઔર આંતરિક સંબંધ રહતા હૈ, તક્ર કે સેવન સે બહુત શીઘ્ર નષ્ટ હોતે હૈં. પ્રમેહ, રસ કે ઠીક પરિપાક ન હો કર દોષોં કે બિગડ જાને સે શરીર કી ધાતુઓં કા બાહર નિકલના હૈ. તક્ર સબસે પહલે રસ કા પરિપાક ઠીક કરતા હૈ ઔર રોગ કી જડ કો દૂર કરતા હૈ. પ્રમેહ રોગ મેં મનુષ્ય ઔર કુછ ન કરે, એક ગાય મોલ લે. ઉસકા દૂધ ન પીવે. સારા દૂધ જમા કર મકખન નિકાલ લે. વહી મકખન ભોજન કે સાથ ઇચ્છાનુસાર ખા કર ઉપર સે પાવ ડેઢ પાવ યા આધાસેર તક્ર પી લે, ઔર સમઝ લે કિ મૈંને દૂધ હી પિયા હૈ; ક્યોંકિ આખિર નવનીત ઔર તક્ર દૂધ હી કા તો વિશ્લેષણ હૈ. પ્રમેહ મેં, બહુત-સે વિદ્વાનોં કી રાય મેં, ઘી-દૂધ હાનિ કરતા હૈ. મેરી તુચ્છ સંમતિ મેં મકખન કે સાથ તક્ર લેને સે બલ કમ ન હોગા; ક્યોંકિ જો મનુષ્ય ઘી ઔર દૂધ પહલે સે હી ખા રહા હૈ, ઉસકો યે દોનોં ચીજેં બંદ કર દેને સે દુર્બલતા આ જાયગી. દોનોં ચીજેં સાથ ખાને સે ધીરે-ધીરે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લાભ ભી હોતા જાયગા, ઔર રોગી કો યહ ભી ન માલૂમ હોગા કિ વસ્તુતઃ હમ પ્રમેહ કી કોઇ ઔષધિ લે રહે હૈં; ક્યોંકિ બહુત–સે લોગ ઔષધિ સે ઇસ લિયે ઘબડાતે હૈં કિ ઉન્હેં ઘી–દૂધ સે પરહેજ કરના પડેગા. દૂધ ઇસ લિયે બંદ કરના ચાહિયે કિ વિના દૂધ બંદ કિયે તક્ર ઉપલબ્ધ નહીં હો સકતા. અગર દૂધ ભી લિયા જાય તો પ્રાતઃકાલ ભોજન કે સાથ તક્ર ઔર રાત્રિ કો દૂધ લિયા જા સકતા હૈ. યહ ઉનકે લિયે હૈ જો પ્રમેહ કો દો હી ચાર દિન મેં ભગાને કી ઇચ્છા નહીં રખતે.

જબ અશુદ્ધ રસ કા પ્રભાવ રોમકૂપોં પર પડતા હૈ, તો વે છિદ્ર રૂક જાતે હૈં ઔર પસીના બાહર નહીં નિકલતા. ઉસકે ન નિકલને સે શરીર કો બડી હાનિ પહુંચતી હૈ. કભી કભી જ્વર આ જાતા હૈ. જ્વર મેં પસીના નિકલના આવશ્યક હોતા હૈ—કમ સે કમ કુછ જ્વરોં મેં. વિષમ જ્વર મેં પસીના અત્યાવશ્યક હૈ. વિષમ જ્વર કે કઇ ભેદ હૈં—જૈસે બરાબર ૭ દિન રહનેવાલા, હર તીસરે દિન ચઢનેવાલા અથવા હર ચૌથે દિન આનેવાલા. ઇન જ્વરોં મેં પસીના નિકલ જાના હિતકર હૈ. પસીના નિકાલને કી અનેક ઔષધિયાં હૈં. ઇસકી એક તરકીબ ભીગી ચાદર ભી ઓઢાના હૈ, તક્ર પસીના નિકાલને તથા રસ કો શુદ્ધ કરને કે ગુણોં કે કારણ જ્વર કો ભી દૂર કરતા હૈ. જ્વર મેં તક્ર થોડા ગરમ કર કે દેના ચાહિયે.

રોમકૂપોં સે ત્વચા કા ઘનિષ્ઠ સંબંધ હૈ. રોમકૂપોં મેં યદિ કોઇ વિકાર ઉત્પન્ન હો જાય ઔર વહ જલદી ન નિકલ સકે, અથવા યદિ રસ કે અશુદ્ધ હોને સે કિસી તરહ કા બુરા પ્રભાવ સીધે ત્વચા પર પડે, તો ત્વચા મેં ભી અનેક રોગ પૈદા હો જાતે હૈં. ત્વચા કા સબસે બડા રોગ કુષ્ટ હૈ. તક્ર કે વિશેષરૂપ ઔર વિધિપૂર્વક સેવન કરને સે કુષ્ઠરોગ મેં લાભ પહુંચના ચાહિયે. કિંતુ ઇસ રોગ મેં તક્ર કા બડે ધૈર્ય ઔર વિશ્વાસ સે સેવન કરતે હુએ પ્રતીક્ષા કરની પડેગી. ઇસકા પ્રભાવ જરા દેર સે હોગા, કિંતુ સ્થાયી ઔર અધિક હોગા. કુષ્ટ કે લિયે તક્ર કા સેવન કમ સે કમ વર્ષ તક કરના ચાહિયે.

તક્ર સે નેત્રાં કો લાભ હોતા હૈ. પાંડુરોગ કા પ્રભાવ સબ સે પહલે નેત્રાં પર પડતા હૈ. પાંડુરોગ મેં દસ્તાવર ઔષધિ દી જાતી હૈ જિસસે વિકાર નિકલ જાય; કિંતુ ઇસસે રોગી નિર્બલ હો જાતા હૈ. તક્ર કા સેવન કરને સે શૌચ બિલકુલ સાફ હોતા હૈ, સાથ હી પાખાના બંધા હુઆ હોતા હૈ. જિતને દોષ હોતે હૈં, વે મલ કે સાથ નિકલ જાતે હૈં ઔર રોગી કો લાભ હો જાતા હૈ.

મુખ કે રોગોં કો ભી તક્ર અચ્છા કરતા હૈ. વમન, તૃષા, પ્રસેક અર્થાત્ લાર બહના, મુંહ આના, થૂકને કી બારબાર ઇચ્છા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હોના આદિ ઐસે રોગ હૈં, જો પેટ કે વિકાર સે ઉત્પન્ન હોતે હૈં, કિંતુ જિનકા પ્રભાવ મુંહ પર પડતા હૈ. ઇસી લિયે યે મુંહ કે રોગ કહે ગયે હૈં. વસ્તુતઃ શરીર મેં ઐસા કોઇ રોગ હી નહીં જિસકા પેટ કી ખરાબી કે અતિરિક્ત ઔર કોઇ અન્ય કારણ હો. તક્ર કે પીને સે શરીર કે ઉદ્વાહી ઔર અધોવાહી સારે સ્રોત શુદ્ધ હો જાતે હૈં.

પેટ કે રોગોં કે વિષય મેં તક્ર કી ઉપયોગિતા કા અધિક વર્ણન વ્યર્થ હૈ. ઇતના કહના પર્યાપ્ત હૈ કિ અરુચિ, ગોલા—વિશેષ કર કે વાયુગુલ્મ, શૂલરોગ, પ્લીહા, યકૃત, અતિસાર, સંગ્રહણી—આદિ જિતને રોગ હૈં સબ નષ્ટ હો જાતે હૈં.

ઇસ પ્રકાર જબ હમ કાર્યકારણ કા ધ્યાન રખ કર તક્ર પર વિચાર કરતે હૈં, તો માલૂમ હોતા હૈ કિ બહુત કમ રોગ ઐસે હૈં જિનમેં તક્ર સે લાભ ન હોતા હો. કિંતુ યદિ ગુણ પર વિચાર કિયે વિના કોઈ યહ કહને લગ જાય કિ તક્ર અમૃત હૈ, તો ઉસ સે કુછ લાભ નહીં. આયુર્વેદશાસ્ત્ર કા સ્વભાવ કભી ઇસ પ્રકાર કા નહીં રહા હૈ. પ્રત્યેક બાત કે લિયે ઉસમેં કારણ દિયા ગયા હૈ. જૈસે—

कषायोष्णविकाशित्वाद्रौक्ष्याच्चापि कफापहम् ।

તક્ર કફ કો ક્યોં નષ્ટ કરતા હૈ?—ક્યોં કિ યહ કષાય (કસૈલા) ગરમ, વિકાશી ઔર રૂખા હોતા હૈ. અબ યહ સ્પષ્ટ પ્રાકૃતિક સિદ્ધાંત હો ગયા કિ જિતની ચીજોં મેં ઉપર્યુક્ત ગુણ હોં, વે સબ કફનાશક હોંગી. તક્ર કે ઇન સબ ગુણોં કો દેખ કર હી ઇસે અમૃત કહા ગયા હૈ. કિસી ભી ગુણકારી વસ્તુ કી અધિક મહિમા વ્યક્ત કરને કે લિયે ભારતીય પ્રશંસાત્મક શૈલી મેં ઉસે અમૃત, અમૃતોપમ આદિ કહતે હૈં. અમૃત સફલ ઔષધિ કા ઉચ્ચતમ ઉપમાન ઔર આદર્શ હૈ.

અબ હમેં યહ દેખના ચાહિયે કિ તક્ર કિનકિન અવસ્થાઓં મેં ન દેના ચાહિયે. તક્ર ગરમ હૈ, રૂક્ષ હૈ, વહ પીનેવાલે કો દુબલા કરતા હૈ. જો સ્વયં હી દુબલા હૈ ઉસકો વહ ઔર ભી દુબલા કરેગા. બહુતસે મનુષ્ય પ્રકૃત કૃશ હોતે હૈં. ઉનકો તક્ર નહીં હાનિ પહુંચાતા. કેવલ ઉન્હીં મનુષ્યોં કો, જો કિસી રોગ કે કારણ દુર્બલ હોં, ઇસકા સેવન ન કરના ચાહિયે. ઉદાહરણ કે લિયે લીજિયે—રાજયક્ષ્મા કા રોગી. ઇસ રોગ મેં મનુષ્ય બહુત દુબલા હો જાતા હૈ. ઉસકો તક્ર પીને સે હાનિ હોગી; કિંતુ અગર કોઇ મનુષ્ય સંગ્રહણી, અર્શ અથવા અન્ય કિસી ઐસે રોગ સે દુર્બલ હો ગયા હૈ જિસકી ઔષધિ હી તક્ર હૈ, તો ફિર યહ નિયમ ટૂટ જાતા હૈ. ચાહે વહ દુર્બલ હો યા સબલ, ઉસે તક્ર દેના હી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉસકી દુર્બલતા મિટાના હૈ.

ગ્રીષ્મઋતુ મેં મનુષ્ય વૈસે હી દુબલે હો જાતે હૈં. ઉસ સમય તક્ર ઔર ભી દુર્બલતા બઢાવેગા; કિંતુ યદિ મેદરોગી ગરમી મેં તક્ર કા સેવન કરે, તો ઉસકા મેદ બહુત જલદી દૂર હો જાય. કારણ, એક તો ઔષધિ કા ગુણ, દૂસરે ઋતુકાલ કી સહાયતા.

તક્ર પિત્ત કો કમ નહીં કરતા, ઇસ લિયે જિન લોગોં કો કુપિત પિત્ત કી બિમારી હૈ ઉન્હેં તક્ર નહીં પીના ચાહિયે. રક્તપિત્ત, ખૂની બવાસીર, નાક સે ખૂન બહના, મૂર્છા, ભ્રમ, શરીર મેં દાહ આદિ મેં તક્ર કે બદલે શીતલ ઉપચારોં કી આવશ્યકતા હૈ. યદ્યપિ યહ અમૃત હૈ, તો ભી કભીકભી વિષ હો જાતા હૈ. ઔર ભી–જિન મનુષ્યોં કે શરીર મેં કોઇ બડા ઘાવ હો, ઉન્હેં ભી તક્ર નહીં પીના ચાહિયે. યહાં ભી કૃશતાવાલા સિદ્ધાંત કામ કરતા હૈ. ઘાવ કે પૂરને કે લિયે શરીર કી વૃદ્ધિ આવશ્યક હૈ. ઘાવવાલે કો મોટા કરના જરૂરી હૈ, મેદ બઢાના ઇષ્ટ હૈ. ઉસી પર ઉસકે ઘાવ કા ભરના નિર્ભર હૈ. ડાકટર લોગ કિસી ઘાવ, ફોડેવાલે રોગી કા ઑપરેશન કરને કે પહલે આઠસાત દિન તક ઉસે ખૂબ શક્તિ ઉત્પાદક ઔર માંસવર્ધક ભોજન દેતે હૈં. ઉસ સમય તક્ર પીને સે મેદ કમ હો કર રોગી દુર્બલ હોગા કિ ઉસકા વ્રણ ભરેગા.

("માધુરી"ના એક અંકમાંથી)

१६२–अमरिका की एक आदर्श व्यायामसंस्था

(લેખકઃ–શ્રી. શ્રીનાથસિંહ)

પ્રત્યેક વ્યક્તિ ઇસ બાત કો જાન સકતા હૈ કિ કારાગારોં સે ઔર નિર્દય દંડવિધાનોં સે અપરાધિયોં કી સંખ્યા કમ નહીં હો સકતી. આજ સંસાર મેં જિતને કારાગાર હૈં ઉતને કદાચિત્ હી કભી રહે હોં, ફિર ભી અપરાધિયોં કી સંખ્યા બઢતી હી જા રહી હૈ. યદિ યહી ક્રમ જારી રહા તો એક ઐસા દિન ભી આ સકતા હૈ જબ ઇસ સંસાર મેં કોઇ ભી ભલા આદમી ન રહ જાયગા. સારે મનુષ્ય અપરાધી હો જાયંગે ઔર યહ સંસાર એક બડા ભારી જેલખાના બન જાયગા.

સંસાર કે વિદ્વાન ઇસ બાત કી ચિંતા મેં લગે હૈં કિ મનુષ્યોં કે હૃદય સે પાપ કરને કી પ્રવૃત્તિ કૈસે રોકી જાય. અબ તક લોગ યહી સોચતે આયે હૈં કિ બિના કડે દંડવિધાનોં કે પાપિયોં કા સુધાર નહીં હો સકતા. શરીર કી પીડા ઔર પ્રાણોં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કા ભય હી મનુષ્યોં કો પાપકર્મ કરને સે રોક સકતા હૈ. ઇસી સિદ્ધાંત કે અનુસાર કિતને મનુષ્યોં કો ફાંસી દી ગઇ, કિતને જીવિત આગ મેં ઝોંક દિયે ગયે, કિતને અંગ ભંગ કર કે છોડ દિયે ગયે ઔર કિતને સદૈવ કે લિયે કાલકોઠરી મેં બંદ કર દિયે ગયે, ઇસકી ગિનતી નહીં. વિભિન્ન દંડપ્રયોગોં કા સ્મરણ કરતે હી રોંગટે ખડે હો જાતે હૈં, પર ઉનકા વર્ણન કરના હમારા અભીષ્ટ નહીં. યહ આનંદ કી બાત હૈ કિ મનુષ્ય અપને યુગોં કી ઇસ ભૂલ કો કુછ કુછ સમઝને લગા હૈ. અબ સંસાર કે અનેક વિદ્વાન વ્યક્તિગત રૂપ સે યહ ઘોષણા કર રહે હૈં કિ અપરાધિયોં કા સુધાર દંડ સે નહીં હો સકતા. ઇસકે લિયે કુછ ઔર હી ઉપાયોં કા અવલંબન કરના પડેગા. વે ઉપાય ક્યા હૈં ઇસકો અમરિકા કી ન્યૂ જરસી સ્ટેટ ને બડે સરલ ઢંગ સે સંસાર કે સંમુખ ઉપસ્થિત કર દિયા હૈ. ઇસ રિયાસત ને જેલોં કો વ્યાયામ સંબંધી સંસ્થાઓં મેં બદલ કર સમસ્ત નાગરિકોં કી ઉન્નતિ કા બિલકુલ નયા માર્ગ ખોલ દિયા હૈ ઔર ઇસકા શ્રેય બરડેટ જી૦ લેવિસ કો હૈ. લેવિસ મહાશય ન્યૂ જરસી સ્ટેટ કી સંસ્થાઓં ઔર એજન્સિયોં કે કમિશ્નર હૈં. આપને અપરાધોં ઔર અપરાધિયોં કા વિશેષ રૂપ સે અધ્યયન કિયા હૈ. આપકા કહના હૈ કિ મનુષ્ય કિસી ન કિસી શારીરિક ત્રુટિ કે વશીભૂત હો કર અપરાધ કરતા હૈ. ઇસ લિયે યદિ સંસાર કે સબ કારાગાર બંદ કર દિયે જાયં ઔર ઉનકે સ્થાન પર આદર્શ વ્યાયામશાલાયેં ખોલ દી જાયં તો સંસાર સે સદા કે લિયે અપરાધ ઔર અપરાધી બિદા હો જાય.

લેવિસ મહાશય કે પ્રયત્ન સે ન્યૂ જરસી સ્ટેટ કે જેમ્સ નગર મેં બાલકોં કે લિયે એક ઐસી હી સંસ્થા કી સ્થાપના હુઇ હૈ. ઉસ સ્ટેટ મેં યદિ કોઇ બાલક પ્રથમ બાર અપરાધ કરતા હૈ તો વહ પકડ કર ઇસી સંસ્થા મેં લાયા જાતા હૈ. બાલક કે પહુંચને પર સબસે પહલે ઉસકા ઇતિહાસ લિખ લિયા જાતા હૈ. ઇસકે પશ્ચાત્ ઉસકે સ્વાસ્થ્ય કી પરીક્ષા કી જાતી હૈ. ઇસ કામ કે લિયે યોગ્ય ઔર મિષ્ટભાષી ડાકટર નિયુક્ત રહતે હૈં. વે બાલક કે પ્રત્યેક અવયવ કી બડી ગંભીરતા કે સાથ પરીક્ષા કરતે હૈં ઔર પરિણામ લિખતે જાતે હૈં. તબ ઉસકી ચિકિત્સા કી વ્યવસ્થા કી જાતી હૈ. ઇસ સમય ઇસ સંસ્થા મેં ૨૦૬ અપરાધી બાલક હૈં. યે બાલક ૮ વર્ષ સે લે કર ૧૭ વર્ષ તક કી આયુ કે હૈં. ઇનમેં અધિકાંશ બાલક માતા સે યા પિતા સે યા દોનોં સે રહિત હૈં. ઇસ પ્રકાર વે માતાપિતા કે પ્યાર ઔર ઉપદેશ સે વંચિત હૈં. કુછ કે માતાપિતા દરિદ્ર હૈં ઔર કુછ કે ચરિત્રહીન હૈં. ઐસા એક ભી બાલક નહીં હૈ [illegible] હોં.
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સંસ્થા મેં પ્રવેશ કરતે સમય ૬૦ પ્રતિ સૈકડા લડકોં કી આંખેં ખરાબ થીં, ૩૫ પ્રતિ સૈકડા કે ફેફડે દોષયુક્ત થે, ૪૫ પ્રતિ સૈકડા કા ગલા બિગડા થા, ૬૫ પ્રતિ સૈકડા કે દાંત ખરાબ થે. ઇન સબ રોગોં કી ચિકિત્સા કી ગઇ, માં-બાપ કે ઘર મેં ઉન્હેં જો જો અભાવ થે વે સબ દૂર કિયે ગયે. ઉન્હેં ખુલી હવા મેં ખેલને ઔર વ્યાયામ કરને કા મૌકા દિયા ગયા, અબ ઇન બચ્ચોં કો દેખ કર, ઇનસે બાતચીત કર કે, ઇનકે સાથ રહ કર કોઇ ઇનકે અપરાધી હોને કા સંદેહ નહીં કર સકતા. જરસી સ્ટેટ મેં યહ સંસ્થા ન હોતી તો અમરિકા કે ઇતને નાગરિક ચોર, ડાકૂ બન કર યા તો પુલિસ કો પરેશાન કરતે રહતે યા જેલોં મેં પડે સડતે રહતે. સંસાર મેં ઔર ભી અનેકોં રેફરમેટરી સ્કૂલ હૈં, પર વે પ્રાયઃ બાલકોં કો બિગાડનેવાલી જેલોં કે અતિરિક્ત ઔર કુછ નહી હૈં. જરસી ઇસ દિશા મેં સંસાર કે સબ રાષ્ટ્રોં સે લાખોં મીલ આગે હૈ. અપરાધી બાલકોં કો સુધારને કે લિયે ઐસી આદર્શ સંસ્થા સંસાર મેં અન્યત્ર નહીં હૈ.

મિ૰ લેવિસ કી સમઝ મેં જિતને માનસિક વિકાર હોતે હૈં વે સબ કિસી ન કિસી શારીરિક વિકાર કે કારણ ઉત્પન્ન હોતે હૈં. શારીરિક દંડ દ્વારા માનસિક વિકારોં કો—જિનકે કારણ કિ મનુષ્ય અપરાધ કરતા હૈ—દૂર કરને કી બાત સોચના મૂર્ખતા હૈ. ઇસ લિયે વે સમસ્ત અપરાધી પ્રવૃત્તિયોં કો દૂર કરને કા ઉપાય કેવલ વ્યાયામ બતલાતે હૈં. યહ બાત બડી વિચિત્ર જાન પડતી હૈ પર હૈ ઠીક. વ્યાયામ સે શરીર કે પ્રત્યેક અવયવ પુષ્ટ હો જાતે હૈં ઔર શરીર કે પ્રત્યેક અવયવ કે પુષ્ટ હો જાને સે મનુષ્ય કી વિવેકશક્તિ ઇતની પ્રબલ હો જાતી હૈ કિ વહ અપરાધ કરનેવાલી સમસ્ત માનવપ્રવૃત્તિયોં કો દબાતી રહતી હૈ. અમરિકા કે ભૂતપૂર્વ પ્રેસીડેંટ કૂલિજ ને એક બાર કહા થા કિ પાપ કા નાશ કેવલ ધર્મ સે હી હો સકતા હૈ. યદિ પ્રત્યેક મનુષ્ય ધર્મ કે અનુસાર ચલે તો સંસાર મેં કોઇ પાપી ન રહ જાય. પરંતુ મનુષ્ય મેં ધર્મભાવના તભી જાગ્રત હો સકતી હૈ જબ દૂરદર્શી અધિકારી ઔર સુધારક લોગ નાગરિકોં કે સ્વાસ્થ્ય કી ઓર વિશેષ ધ્યાન દેં. યહ શરીર મનુષ્ય કે ભીતર જો પવિત્ર આત્મા નિવાસ કરતી હૈ ઉસીકા મંદિર હૈ. મંદિર વિકારોં સે શૂન્ય ઔર સ્વસ્થ રહેગી તો આત્મા ભી સ્વસ્થ રહેગી ઔર મનુષ્ય અપરાધ ન કરેગા. જરસી કી ઇસ સંસ્થા ને પ્રેસીડેંટ કે ઇન શબ્દોં કો ચરિતાર્થ કર કે દિખલા દિયા હૈ. અમરિકા કે દુષ્ટ ઔર નિકમ્મે નિવાસિયોં કો યહ કેવલ વ્યાયામદ્વારા ઉપયોગી ઔર આદર્શ નાગરિકોં કે રૂપ મેં બદલ રહી હૈ. યદિ ઇસ પદ્ધતિ પર સંસાર કે સબ રાષ્ટ્ર કામ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરને લગેં તો જેલ, પુલિસ ઔર ન્યાયાલય કે લિયે જો પ્રતિવર્ષ કરોડોં રૂપયે વ્યય કિયે જાતે હૈં ઉનમેં યથેષ્ટ કમી હો જાય ઔર શાસનવ્યવસ્થા કે સદુદ્દેશોં કી સિદ્ધિ ભી હો.

જેન્સબર્ગ કી ઇસ સંસ્થા મેં પ્રત્યેક બાલક કો પ્રતિદિન એક ક્વાર્ટ દૂધ પીને કો દિયા જાતા હૈ. યદિ કોઈ બાલક દૂધ પીના પસંદ નહીં કરતા તો અધિકારી લોગ ઉસે યોં હી નહીં છોડ દેતે. વે ઉચ્ચ કોટિ કે વિચારવાન પુરુષ હોતે હૈં. અપને કામ સે ઉન્હેં બડા પ્રેમ હોતા હૈ. અપના કર્તવ્યપાલન કરને મેં ઉન્હેં બડા આનંદ આતા હૈ. ઉનકે પ્રધાન લેવિસ ને ઉનમેં નવીન ઔર અપ-ટૂ-ડેટ વિચાર ભર રખે હૈં. ઇસિ લિયે જબ બાલક કહતા હૈ કિ મુઝે દૂધ પસંદ નહીં હૈ તબ વે બાલપ્રયોગ નહીં કરતે ઔર યહ નહીં કહતે કિ તુમ્હેં પીના હી પડેગા, બલ્કિ ઉસકે હૃદય મેં યે વિશ્વાસ જમાને કા પ્રયત્ન કરતે હૈં કિ ઉસે દૂધ પીને સે લાભ હોગા. બાલક પૌષ્ટિક ભોજન કે સ્થાન પર હાનિકારક ભોજન ક્યોં કરતા હૈ, ઇસ બાત કા વે કારણ ખોજતે હૈં ઔર ઉસે દૂર કરતે હૈં. ધીરે ધીરે બાલકોં કી બુરી આદતોં કો વે એકદમ બદલ દેતે હૈં. યહ કહને મેં અત્યુક્તિ નહીં કિ ઇસ સંસ્થા કે સબ કામ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ સે હોતે હૈં. બિમાર બચ્ચોં કો સ્વસ્થ ઔર બલવાન બનાના હી ઇસકા ઉદ્દેશ હૈ. ઇસ સંસ્થા ને અપને ઇન પ્રયોગોં સે યહ સિદ્ધ કર કે દિખલા દિયા હૈ કિ અપરાધી એક પ્રકાર કા રોગી હૈ ઔર ઉસકી વાસ્તવિક ચિકિત્સા દંડ નહીં, વ્યાયામ હૈ.

ઇસ સંસ્થા ને અનેક અસાધ્ય અપરાધિયોં કો સ્વસ્થ, સુશીલ ઔર સચ્ચરિત્ર નાગરિક બના કર નિકાલે હૈં. ઉન સબકી કથા બડી મનોરંજક હૈ. સબકા વર્ણન કરેં તો ખાસા પોથા તૈયાર હો જાય. ઇસ લિયે નીચે કેવલ દો ઉદાહરણ ઉપસ્થિત કર રહે હૈં, પાઠક ઇતને હી સે સંતોષ કરેં.

જિમ્મી સલ્લિવન નામક શિકાગો કા એક યુવક આજકલ ન્યૂયૉર્ક કે એક બૈંક મેં અચ્છે પદ પર હૈ. પ્રતિવર્ષ ૭,૫૦૦ પૌંડ વેતન પાતા હૈ. પરંતુ અપને યૌવન કે પ્રભાતકાલ મેં યહ એક મહા અપરાધી સમઝા જાતા થા. અનેક જેલખાનોં કી સૈર કર ચુકા થા ઔર સભી વાર્ડનોં ને કહ દિયા થા કિ ઇસકા સુધરના અસંભવ હૈ. જેલ મેં વહ ન તો કામ કરતા થા, ન અફસરોં કી આજ્ઞા માનતા થા. પ્રાયઃ રોજ હી વહ બેતોં સે પીટા જાતા થા. ઇસિ પ્રકાર કિસી જેલ મેં દો સાલ ઔર કિસીમેં ચાર વર્ષ વ્યતીત કર વહ ન્યુયાર્ક મેં પકડા ગયા. ન્યૂયાર્ક કે વાર્ડન કે પાસ પુલિસ ને [illegible] પરંતુ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ન્યૂયાર્ક કા વાર્ડન કૈદિયોં કો પીટતે પીટતે આજિજ આ ગયા થા ઔર નયે વિચારોં કા કાયલ હો ગયા થા. ઇસ લિયે ઉસને જિમ્મી કી ચિકિત્સા જેન્સબર્ગ કે ઢંગ પર કરની આરંભ કી. ઉસકે શારીરિક રોગ દૂર કિયે ગયે ઔર ઉસે ખુલી હવા મેં રહને ઔર વ્યાયામ કરને કા અવસર દિયા ગયા. થોડે હી દિનોં મેં વહ બડા આજ્ઞાકારી બન ગયા ઔર ઇસ બાર એક આદર્શ નાગરિક કે રૂપ મેં જેલ સે નીકલા.

ટિપ નામ કા દૂસરા યુવક જેલ મેં પ્રતિદિન પીટા જાતા થા. જિતના વહ પીટા જાતા ઉતના હી નિયમોં કી અવહેલના ભી કરતા થા. ઉસકી ઔર વાર્ડન કી આંખીસોં ઘંટે ઠની રહતી થી. પીટતે પીટતે જબ જબ ટિપ મરને કે કરીબ પહુંચ ગયા તબ અચાનક ઉસકી કથા એક સમાચાર-પત્ર મેં પ્રકાશિત હો ગઇ. બસ, ઇસ મામલે કી જાંચ હોને લગી. ટિપ કે સૌભાગ્ય સે જાંચ-કમેટિ કા એક સદસ્ય લેવિસ કા અનુયાયી નિકલ આયા. ઉસને ટિપ કી ડાકટરી પરીક્ષા કરાઈ તો પતા ચલા કિ વહ સર્વથા રોગી હૈ. અબ ટિપ કી ઉચિત ચિકિત્સા હોને લગી, બજાય બેતોં કે મીઠે શબ્દોં સે ઉસકી ખાતિર કી જાને લગી. ખેતોં પર ઉસે કામ કરને કે લિયે ભેજા ગયા ઔર ઉસસે વ્યાયામ કરાયા જાને લગા! એક હી સાલ મેં ટિપ અત્યંત બુરે મનુષ્ય સે અત્યંત ભલે મનુષ્ય કે રૂપ મેં બદલ ગયા. આજ વહ નાર્ન કૈરોલિના મેં મુર્ગિયોં કા વ્યવસાય કરતા હૈ ઔર એક અચ્છા નાગરિક સમઝા જાતા હૈ.

યદિ જિમ્મી ઔર ટિપ કો ઇસ પ્રકાર અપના જીવન સુધારને કા મૌકા ન દિયા જાતા તો કૌન કહ સકતા હૈ કિ વે કભી ઐસે સુશીલ નાગરિક હો સકતે? યદ્યપિ ન્યૂજરસી કે અતિરિક્ત અમરિકા કી કિસી ઔર રિયાસત મેં યહ પદ્ધતિ કામ મેં નહીં લાઇ જાતી તથાપિ વહાં ઇસકે લિયે કાફી આંદોલન હો રહા હૈ. અનેકોં અમરિકાવાસિયોં કો, જો જેલોં મેં સડ રહે હૈં, ઉપયોગી નાગરિક બનાને કા પ્રયત્ન હો રહા હૈ. વહ દિન બહુત નિકટ હૈ, જબ અમરિકા સે જેલખાને ઉઠ જાયંગે ઔર ઉનકે સ્થાન પર આરોગ્ય-મંદિર ઔર વ્યાયામશાલાયેં દિખાઇ પડને લગેંગી. હમારે ભારતવર્ષ મેં જેલખાનોં કી દશા ઔર ભી શોચનીય હૈ. અસહયોગ કે દિનોં મેં દેશ કે હજારોં નવયુવક જેલખાનોં કે ભીતર જા કર ઇસ બાત કા કટુ અનુભવ કર ચૂકે હૈં. વે ચિલ્લા રહે હૈં કિ જેલખાનોં કા સુધાર હોના ચાહિયે, પર સરકાર કે કાનોં પર જૂં નહીં રેંગતી. હમારે સંયુક્ત-પ્રાંત કી સરકાર ને ભી જેલોં કી જાંચ કરને કે લિયે એક કમેટી બનાઇ હૈ. શોક હૈ કિ ઇસ કમેટી મેં કોઇ ઐસા વ્યક્તિ નહીં રખા ગયા જિસે કૈદિયોં કે દુ:ખી જીવન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

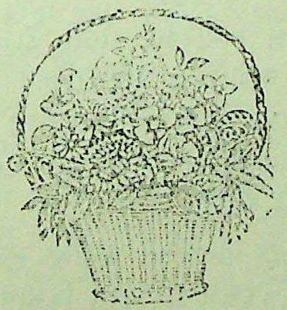
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સે સહાનુભૂતિ હો ઔર જિસે સ્વયં ભી જેલોં કે ભીતરી જીવન કા અનુભવ હો. અસ્તુ.

બરડેટ લેવિસ કા કહના હૈ કિ જૈસે આજકલ જનતા ચેચક આદિ રોગોં કો દૂર કરને કી વ્યવસ્થા કર રહી હૈં વૈસે હી કિસી દિન વહ અપરાધોં કે દૂર કરને કા ભી પ્રબંધ કરેગી; ઔર ઉપાય જો કામ મેં લાયે જાયેંગે વે કરીબ કરીબ વૈસે હોંગે જૈસે ચેચક દૂર કરને મેં લાયે જાતે હૈં–અર્થાત્ વે સર્વથા આરોગ્યતા ઔર વ્યાયામ–સંબંધી ઉપાય હોંગે. અપરાધી માનવીય પરવશતા કે બાહ્યચિહ્નમાત્ર હૈં. અધિકાંશ મનુષ્ય ગરીબી મેં પીસે જા રહે હૈં. લાખોં બચ્ચે કલ–કારખાનોં મેં કામ કરતે કરતે શક્તિક્ષીણ હોતે જા રહે હૈં. ઉન સબકો ખુલી જગહ મેં કામ કરને, અપના સ્વાસ્થ્ય સુધારને ઔર વ્યાયામ કરને કા મૌકા દીજિયે. અપરાધ કી લહર અપને આપ કમજોર પડ કર દબ જાયગી. જિસ દેશ મેં બાલકોં કે સ્વાસ્થ્ય કા ધ્યાન જિતના હી કમ દિયા જાયગા ઉસ દેશ મેં અપરાધ કી ઉતની હી ઉંચી લહર ઉઠેગી.

જિસ વ્યાયામ સે મહાન અપરાધી ભી દેવતા બન જાતે હૈં ઉસકે મહત્ત્વ કો જાનને કી હમ પરાધીન ભારતવાસિયોં કો ઔર ભી અધિક આવશ્યકતા હૈ. પરાધીનતા એક પ્રકાર કા જેલખાના હૈ. હમારા ખયાલ હૈ કિ ભારતવર્ષ મેં હિંદૂ–મુસ્લીમ વિદ્વેષ કી જો આગ ભડક ઉઠી હૈ ઉસકા કારણ ભી દોનોં જાતિયોં કી શારીરિક નિર્બલતા હૈ. દોનોં એકદૂસરે સે ડરતી હૈં ઔર જબ તક ખૂબ સ્વસ્થ ન હો જાયેંગી યહ ડર નહીં જા સકતા. ઇસ લિયે હમેં ખાસ તૌર સે વ્યાયામશાલાયેં સ્થાપિત કરની ચાહિયે. યદિ હમ ઇસ પ્રકાર હૃષ્ટ–પુષ્ટ ઔર ઉદારચેતા નાગરિક તૈયાર કર સકેં તો હમારા કાર્ય બડા સરલ હો જાય.

("સરસ્વતી"ના એક અંકમાંથી)



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૬૩–મીરજ મિશન હૉસ્પિટલ

(લેખકઃ—શ્રી. વ્રજલાલ ધરમચંદ મેઘાણી)

વિશેષ્ય ધર્મ કરતાં સામાન્ય મનુષ્યધર્મ વધે છે; કારણ કે જન્મતી વખતે જન્મનાર પ્રથમ વિશ્વદર્શન એક મનુષ્યતરીકેજ કરે છે. પછીજ સ્થળ, કાળ અને સંજોગોને વશ થઇ તે હિંદુ, મુસલમાન, પારસી કે ખ્રિસ્તીરૂપે મતમતાંતરવાદી બની, સત્ય–અસત્યના ઝઘડામાં પડી મનુષ્યત્વની મહત્તા વધારે છે કે ઘટાડે છે.

× × × ×

છેવટનાં લગભગ એક સો વર્ષ થયાં, ખ્રિસ્તી ધર્મનો પ્રચાર કરનાર ઘણાં મિશનો અત્યારે આખા હિંદમાં સ્થળે સ્થળે કાર્ય કરી, સેવાવૃત્તિથી હજારો અન્ય ધર્મીઓને ભગવાન ઇસુના છત્ર નીચે લાવી રહેલા છે. ધર્મઘેલછાનો સવાલ જો બાદ કરવામાં આવે તો અમુક સંસ્થાએ ઉંચા પ્રકારની સમાજસેવા–દીનસેવા બજાવી, હજારો કચરાયલા, લાચાર અને પરપદદલિત કે જેઓ માત્ર નામનુંજ મનુષ્યત્વ ભોગવી રહેલા હતા, જેઓની ગણત્રી પશુઓથી પણ નપાવટ જેવી હિંદુઓએ કરી હતી, તેઓને પુનઃ મનુષ્ય બનાવી, જગતને ઉપયોગી સેવક–સેવિકાઓ આપ્યાં છે. મુક્તિફૌજ, કેટલાંક ફાઉન્ડલીંગ હોમ્સ–અનાથાશ્રમો અને દવાખાનાંઓ આ ઉપયોગી સંસ્થા માંહેલાં છે.

× × × ×

મીરજની મિશન હૉસ્પિટલમાં થતી દર્દીઓની ચિકિત્સા, નિદાન અને સારવાર વગેરેની તારીફ ઘણો વખત થયાં તેનો લાભ લેનારાઓ પાસેથી સાંભળેલી; પરંતુ ત્યાં પ્રભુ ક્રાઇસ્ટના સાચા ભેખધારી, રોગી જનતાને ચરણે પોતાનું જીવન અર્પી રહેલા છે તે તો ગયા ઑગસ્ટ માસમાંજ જાણ્યું.

મીરજ હૉસ્પિટલ અમેરિકન પાદરી ડૉકટર વૉનલેસે આજથી ૩૫–૪૦ વર્ષ પહેલાં અમેરિકન પ્રેસ્બિટેરિયન મિશન તરફથી એક નાના ભાડાના મકાનમાં ખોલી, તેને પોતાનું જીવનકાર્ય બનાવ્યું. ધીમે ધીમે કાર્યપરાયણતા, સેવાવૃત્તિ અને દૃઢતાથી તેમણે હાલની સ્થિતિપર એ સંસ્થાને આણી.

શરૂઆતમાં ડૉકટર વૉનલેસને ઘણીજ મુશ્કેલીઓ સામે થવાનું હતું. તેનું કાર્યક્ષેત્ર, હિંદુધર્મના ચુસ્ત હિમાયતી અને તદ્દન અજ્ઞાન માણસોની વચમાં હતું. મીરજ રાજ્ય કોઇ પણ રીતે અને કોઇ પણ શરતે પાદરી લોકોને જગ્યા આપે તેમ હતુંજ નહિ. આવા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સંજોગોમાં પણ તે પાદરીએ પોતાનું કામ સાધારણ પાયા પર ચલાવ્યેજ રાખ્યું. તે બિમારને દવા આપતો અને ખબર પડતાં વગર-નોતરે—વગરફીએ દર્દીને ત્યાં પહોંચી જતો. તેની પાસે બોલવાનાં વચનો કે પાંડિત્ય જેટલું હોય તે કરતાં ગરીબોના ચરણમાં ધરવા સેવાવૃત્તિ વધારે હતી.

એક સાચા સંન્યાસીનું જીગર હતું અને માથે લીધેલા કાર્યને પાર પાડતાં સામે આવતી વિપત્તિઓ ઝીલી લેવા એક વીર–ધીર–હૃદય હતું.

આ અરસામાં કોલ્હાપુરના કોઇ કુંવરનું ઑપરેશન કરવાની તેમને તક મળી અને આરામ પછી મહેનતના બદલામાં હાલની હૉસ્પિટલની જમીનની માગણી કરી, જે સ્ટેટે કબૂલ રાખી મીરજ પાસેથી અપાવી દીધી. આ વખતે આ ડૉકટરને પોતાનો અંગત સ્વાર્થ સાધવાની તક સારી હતી; પરંતુ તેને તો પોતાનું–સેવાનું અને ખ્રિસ્તી ધર્મનો પ્રચાર કરવાનું–કાર્ય પાર પાડવાનું હતું.

પગભર થયા પછી તેણે આસપાસના અભણ–અજ્ઞાન હિંદુઓ કે જેમને હિંદુઓએ અસ્પૃશ્ય ગણી દૂર કરેલા હતા, જેમનું મનુષ્યત્વ અર્ધુંપર્ધું તો આ પાપે હરાઇ ગયું હતું, જેમના નીતિરીતિના સંસ્કારો ધોવાઇ ગયા હતા અને પેટપૂરતું ગમે તે રીતે મેળવી પેટનો ખાડો પૂરવો એજ જેમનો જીવનવ્યવસાય થઇ પડેલો હતો, તેઓને કેળવી પુનઃ મનુષ્ય બનાવી તેમના ભૂખ્યા પેટમાં રોટલી આપી ઉઘાડાં શરીરો ઢાંકી, તેઓના દિલના અને દેહના આખા આખા જખ્મો દવાથી અને ઇસુની દુવાથી રૂઝવવાનું કાર્ય શરૂ કર્યું. અત્યારે તેઓ ખ્રિસ્તીસ્વરૂપે ડૉકટર વૅનલેસના મદદનીશો બની રહેલા છે. લગભગ ડૉકટરોથી માંડી વૉર્ડમાં કામ કરતા હલકા નોકરો સુધીનો તમામ સ્ટાફ તે ગરીબ અભણ ગામડીઆઓમાંથી ઉપજાવી કાઢેલો છે. તેમાંનો એક ડૉકટર સાથની અત્યારે 'લેબોરેટરી એકસ–રે'ના ખાતામાં ડૉ૰ વેનલેસનો મુખ્ય મદદનીશ છે; આખો દિવસ કામ કરવા છતાં પણ તે માણસ પૂરેપુરી શાંતિથી સદા તૈયારનો તૈયારજ હોય છે.

તેને મેં પૂછ્યું કે "ડૉકટર ! તમારે કયાંથી કયાંસુધી દવાખાનામાં હાજરી આપવી પડે છે ?" તેણે શાંતિથી ખ્યાલ આપ્યો કે "અહીં દવાખાનામાં મુકરર કરેલા કલાકો નથીજ હોતા, કામ કરનાર માણસ ચોવીસે કલાક કામ કરવા તૈયારજ હોય છે; કારણકે અમે દવાખાનાના છીએ અને દવાખાનું અમારૂં છે."

આ ડૉકટર લેબોરેટરીના એકસ–રેના કામ ઉપરાંત રસાયણશાસ્ત્ર અને શારીરિક શાસ્ત્રના અહીંના મેડીકલ સ્કૂલમાં–કે જ્યાંથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તે પાસ થઈ બહાર નીકળ્યા છે ત્યાં-પ્રૉફેસર છે.

× × × ×

તેવીજ રીતે ત્યાં કામ કરતી કેટલીક સેવિકાઓ અને નોકરો પણ ત્યાંનાજ મિશને તૈયાર કરેલાં છે. તેઓ ખરેખરી લાગણીથી દર્દીઓની સેવા કરે છે. મુંબઇ, અમદાવાદ કે એવાં બીજાં સ્થળો-ની સાર્વજનિક હૉસ્પિટલોમાં ઘર કરી રહેલી પૈસાની નીચ લાલચ (પાન-સોપારી-ચાહ) હજુસુધી આ સંસ્થાને નથી વટલાવી શકી. તે પ્રતાપ પણ કાર્યવાહકની સંપૂર્ણ કાળજી અને નોકરોને મળતી તાલીમનોજ છે, એમ મારૂં માનવું છે. દદમાંથી મુક્ત થઇને ઘેર જતો દર્દી પોતાની ચાકરી કરનારાં આ ભાઇ-બ્હેનો-ને બનતાસુધી તો નથીજ વિસરતો.

દુનિયાના તળ પર કામ કરતાં લગભગ ઘણાંખરાં ખ્રિસ્તી મિશનોના વિજયની ગુપ્ત ચાવી તેમની ઉચ્ચ સેવાવૃત્તિજ છે. બેલ્જી-યમના ભલા પાદરી ફાધર ડેમિયને અને એવા બીજા ઘણા દૂર દૂર પડેલા ટાપુઓ કે દુનિયાના ભાગમાં કામ કરતા અનેક સેવાધર્મી પાદરી સાધુઓએ પોતાનો ધર્મનો સદેશો મૂંગી સેવાથીજ પ્રજામાં પહોંચાડયો છે. કદાચ વિશ્વ સમસ્ત આવી સેવાઓથી તેઓના મતને અનુસરતું બને તોપણ નવાઇ જેવું નથી. સેવાવૃત્તિના અભાવે આપણે આપણા હજારો ભાઇઓને હમેશાં ગુમાવીએ છીએ. મીરજ-ની હૉસ્પિટલમાં બનેલો એક પ્રસંગ અહીં ટાંકું છું.

મીરજની હૉસ્પિટલમાં દગડુ સિંધે નામના એક દેશી ખ્રિસ્તી દર્દી સાથેની વાત દરમિયાન મેં તેને પૂછયું કે "ભાઇ! તને હિંદુ-ધર્મમાં શું ખામી લાગી કે તું ખ્રિસ્તી થયો ?" તેણે ઉંડો નિઃશ્વાસ મૂકી જવાબ દીધો કે "ધર્મની ખામી શોધવા જેટલી પાકી બુદ્ધિ મારામાં નથી; પરંતુ મને હિંદુ સમાજની નિષ્ઠુરતાથી તે તરફ ઘૃણાજ આવી. જ્યારે અમે દુષ્કાળથી અન્નપાણી વગર પાંચ ભાઇઓ, બે બહેનો અને એક વૃદ્ધ માતા પીડાતાં હતાં ત્યારે તો કોઇએ અમારી પ્રાર્થના તરફ નજ જોયું. ગમે તે રીતે પૂરૂં કર્યું, પણ અમારી માંદગીપ્રસંગે આભડછેટને બહાને આસપાસના ધનિક, દયાનાં પૂતળાં જેવા દેખાતા હિંદુ ભાઇ-બ્હેનોએ પોતાની લાગણીશૂન્ય આંખે મારા ત્રણ ભાઇ અને એક બહેનને ટગર ટગર જોયાં કર્યાં, પણ મરતાં મોઢામાં પાણીનું ટીપું મૂકવા જેટલી પણ દયા નજ બતાવી! અમેરિકન મિશનના પાદરીને ખબર પડતાં તેઓ અમારી મદદે આવ્યા, અમારી ચાકરી કરી અમને બચાવી લીધા. ત્યારથી અમે તે પ્રાણદાતા પાદરીના પંથે વળી ખ્રિસ્તી થયા અને આનંદ-થી મનુષ્યતરીકે રહીએ છીએ. તમે હિંદુઓએ તો અમને કાળના મુખમાં જવા દીધા, કોઇએ દયાની દૃષ્ટિ પણ કરી નહિ. હવે શામાટે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વલોપાત કરો છો 'હાય! હાય! હિંદુધર્મનો લોપ થવા બેઠો છે! બધા વટલી જાય છે!' હું તો હજુ પણ માનું છું કે, બાકી રહેલા હિંદુઓ પણ કાળે કરી હિંદુધર્મ છોડશે; કારણકે હિંદુઓમાં ધર્મઘેલછા છે, સેવાભાવ નથી; પોતાનું હિંદુત્વ ટકાવી રાખવાની ઇચ્છા છે, પણ ભાઈઓપ્રત્યે સહાનુભૂતિ કે સહાય નથી. માત્ર ક્રિયા-કાંડની તલાવેલી છે, પણ સામાન્ય ધર્મનો આદર નથી અમારા ધર્મના થાંભલાતરીકે ગણાતા સાધુ મહારાજોમાં!"

આ જવાબથી હું સ્તબ્ધ થઇ ગયો. હિંદુઓની વકીલાત કર-વાના મારા બધા મુદ્દા માર્યા ગયા. આવા હજારો દગડુઓ અત્યારે હડધૂત થઇ હિંદુત્વ છોડે છે તે તરફ શું કોઇની આંખ નહિ ઉઘડે?

× × × ×

મીરજની હૉસ્પિટલમાં ડૉક્ટર વૉનલેસ ઉપરાંત બીજા બે પાદરી ડૉક્ટરો ડૉ૦ વેઇલ્સ અને ડૉ. સ્ટિવન્સન કામ કરી રહેલા છે. ડૉ૦ વેઇલ્સ જે દિવસે ડૉ૦ વૉનલેસ આંખના ઑપરેશનમાં રોકા-યેલા હોય છે, ત્યારે બીજા બધા ઑપરેશનોનું કામ સંભાળે છે; અને બીજી વખતે જ્યારે ડૉક્ટર વૉનલેસ જનરલ ઑપરેશનમાં હોય છે ત્યારે ડૉ૦ વેઇલ્સને આંખના ઑપરેશનમાં દર્દીઓ જુએ છે. એટલે બન્ને ખાતાંઓ એકસાથે ચાલે છે. અઠવાડીઆમાં ત્રણ ત્રણ દિવસ સવારે નવા દર્દીઓને બન્ને ડૉક્ટરો તપાસી, બીજે દિવસે તપાસનારજ ઑપરેશન કરે છે. ઑપરેશન પછી પણ સૌ પોતપોતાના દર્દીઓને હમેશાં સવારમાં તપાસે છે. ડૉક્ટર સ્ટિવન્સ-ન પહેલાં વેંગુર્લા મિશન હૉસ્પિટલમાં કામ કરતા હતા. હાલમાં થોડા સમય થયાં અહીં આવેલા છે અને બન્ને ડૉક્ટરોના મદદનીશતરીકે જનરલ ઑપરેશન વખતે મદદ કરે છે. "ઇલેક્ટ્રીક ક્લોરાઇડ લોશન" નામની જખમો ધોવાની એક દવાનો પહેલો ઉપયોગ હિંદમાં આ હૉસ્પિટલમાં તેણેજ શરૂ કર્યો છે અને પદ્ધતિસર પ્રયોગો હજુ પણ તેને વિષે ચાલે છે, એમ સાંભળ્યું છે.

અત્યારે તો યુરોપ–અમેરિકાની છેલ્લામાં છેલ્લી પદ્ધતિસર સગ-વડો અને સાધનો આ પાદરી ડૉક્ટરો હિંદને ચરણે ધરી રહેલા છે. ડૉક્ટર વૉનલેસે આંખના ઑપરેશન માટે કેટલાંક નવાં ઓજારોની શોધ કરી વૈદ્યકીય ખાતામાં નવો ઉમેરો કરી ઉંચી સેવા બજાવી છે.

દર વર્ષે લગભગ ૭૦૦૦ થી ૮૦૦૦ દર્દીઓ હિંદના જુદા જુદા ભાગમાંથી આવી લાભ લે છે. હવે મિશનને આર્થિક બાબ-તમાં અડચણ નહિજ આવતી હોય; કારણ કે ધનિક દર્દીઓ પાસેથી મળતી રકમનો ઉપયોગ હૉસ્પિટલમાં કરવા ઉપરાંત તે રકમમાં મેડીકલ સ્કૂલ [illegible] આવે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મેડીકલ સ્કૂલ હમણાં થોડાં વરસ થયાંજ ચાલુ કરેલી છે. ત્યાંના વિદ્યાર્થીઓ દવાખાનાનું તમામ કામ કન્નોરોફૉર્મ આપવાથી ડ્રેસીંગ (જખ્મો પર પાટા બાંધવા) સુધીનું કામ કરે છે, જેથી હૉસ્પિટલને તે કામ માટે રોકવો જોઇતો સ્ટાફનો ખર્ચ નિભાવવો પડતો નથી. દર્દીઓની સંખ્યાના પ્રમાણમાં સેવિકા વગેરેનો સ્ટાફ બહુજ ઓછો કહેવાય, પણ આ ઉણપ મેડીકલ સ્કૂલ પૂરે છે.

× × × ×

અહીં એક બાબતની મારે સખેદ નોંધ લેવી પડે છે કે, અહીં કેટલાએક એવા પણ દર્દીઓ આવે છે, કે જે આવી ઉપયોગી સંસ્થાને પણ છેતરી જવા જેટલી હલકાઈ કરતાં અચકાતા નથી. આ સંસ્થામાં પૈસાદાર દર્દીઓ માટે જુદા જુદા ભાડાની કોટડીઓ રાખવામાં આવી છે, જેનું ભાડું સગવડતાના પ્રમાણમાં હમેશનું ૦-૧૨-૦ થી રૂા. ૩-૮-૦ સુધી છે. આરામ થયા પછી ઘેર જતી વખતે ઑપરેશનના અને સ્થિતિના પ્રમાણમાં હૉસ્પિટલના દાનના ખાતામાં કેટલીક રકમ ભરવી તે ડૉ૦ વૉનલેસ નક્કી કરી આંકડો આપે છે. અને પહેલા વખતે જોવાની ફીના શક્તિવાળા માણસો પાસેથી રૂા. પાંચ લેવામાં આવે છે. ગરીબો મફત સાધનો અને પાસ મેળવી શકે છે. આનો હેતુ એટલોજ છે કે, આ બહાને ધનિક પાસેથી સંસ્થાને આર્થિક મદદ મળે કે જેથી ગરીબો માટે અને સંસ્થા માટે થતા ખર્ચ સારૂ બીજે હાથ લંબાવવો ન પડે. ગરીબ દર્દીઓ માટે જનરલ વૉર્ડઝ (સામાન્ય વૉર્ડઝ) રાખેલા છે, જેનું ભાડું કંઇ પણ નથી. આનો લાભ લગભગ ૯૦ ટકા જેટલા દર્દીઓ લે છે. ભાડાની તથા દાનની નજીવી પચીસ પચાસ જેવી રકમ માટે કેટલાએક સારી સ્થિતિવાળા કે જેઓ બીજી રીતે હજારો રૂપીઆનો ખર્ચ નીભાવી શકે છે, તેઓ જનરલ વૉર્ડમાં આવી ગરીબ દર્દીઓના ખાટલા અને સગવડ પચાવી પાડે છે; એટલુંજ નહિ પરંતુ દવાખાનાનાં કપડાં, પાટાઓ વગેરે લઈ જનારા અને આંકડામાં જણાવેલી રકમ આપવાની કબૂલ કરી હોય તે આપ્યા વિનાજ છાનામાના નાસી જનારા દર્દીઓ પણ દવાખાનાને મળ્યા છે.

આપવાની રકમ નક્કી થયા પછી પણ જો દર્દી પોતાની સ્થિતિનો ખરો ખ્યાલ ડૉક્ટર વૉનલેસ આપે છે તો રકમમાં સારી રીતનો ઘટાડો કરવામાં કે કદાચ તદ્દન જતો પણ કરવામાં આવે છે. ફતેહમંદ નહિ થયેલાં ઑપરેશનો માટે ગમે તે સ્થિતિના દર્દી હોય તોપણ કંઇ ચાર્જ લેવાતો નથી.

આ ભોળા ભલા પાદરીમાં પણ આવા સ્વાર્થી શખ્સોથી છેતરાઇ છેતરાઇ હવે કંઇક વ્યાવહારિક ઝીણવટ આવી હોય તેમ લાગે છે. લાંબા વખત સુધી દર્દીની વાતને એકદમ સત્ય માની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લેનારો આ વૃદ્ધ ડૉક્ટર હવે એકદમ સાચી માનતાં અચકાય છે. મારા થોડા દિવસના વસવાટદરમિયાન તદ્દન ગરીબ નિરાધારરૂપે હાજર થયેલા માણસો પાછળથી તપાસ કરતાં મને પોતાને સારી સ્થિતિવાળા માલૂમ પડ્યા છે. એક કાઠિયાવાડીને પોતાની માતાના આંખના ઑપરેશન વખતે ત્યાં પોતે દીકરાતરીકે જાહેર થાય તો પૈસા આપવા પડે તેટલા માટે ડોશીની દયા ખાઇ આવેલા પાડોશી-તરીકે રજુ થતો મેં જોયો છે. આનું પરિણામ ખરા ગરીબનેજ સહેવું પડે છે. આ પ્રસંગને અનુસરતું એક દૃષ્ટાંત મને યાદ આવે છે. એક શાહ એક ફકીરનો વહાલામાં વહાલો ઘોડો ગમે તે કિંમતે કે શરતે જ્યારે ન મેળવી શક્યો, ત્યારે એક અપંગ ગરીબ ભીખારીનું રૂપ લઇ ફકીર પાસે આવી માગણી કરી કે "હે ભલા સાંઇ મૌલા! મને અપંગને થોડે દૂર જવા તારો ઘોડો આપ, તુરત પાછો પહોંચાડી દઇશ." ગરીબો માટે સર્વસ્વ આપી દેનાર ફકીરે તે અપંગ ગરીબને ઘોડો આપ્યો. ઘોડે ચઢી તેને એડી મારી દોડાવી જતાં જતાં તે ગરીબ અપંગરૂપે આવેલા બાદશાહે કહ્યું કે "ફકીર! હું ભિખારી નથી, પરંતુ બાદશાહ છું. તેં તારો ઘોડો રાજીખુશીથી ન આપ્યો તેથી આવી રીતે લઇ જાઉં છું. હવે ઘોડાની આશા રાખતો ના." આ શબ્દ સાંભળી ફકીર બોલ્યો કે "ઓ શાહ! ભલે મારો ઘોડો લઇ જા. મને તેનું કંઇ લાગતું નથી; પરંતુ એક વિનંતિ છે કે, તારા આ દગાની–છેતરપીંડીની વાત તું ગુપ્ત રાખજે. જો કોઇ સાંભળશે તો ખરા ગરીબો તરફ પણ દયા કરતાં અટકશે. જા, ખુદા તારૂં ભલું કરે." આ સાંભળી શાહ શરમીંદો થઇ ગયો. એકદમ પાછો આવી ફકીરના પગમાં પડી બોલ્યો કે "ઘોડા માટે હું ગરીબોનાં ગળાં નહિજ કપાવું." આમ સ્થિતિવાળાઓ ગરીબોનાં ગળાં ન કપાવે એમ પ્રાર્થના છે. સગવડતાનો લાભ લઇ દર્દીઓ પોતાની સ્થિતિ પ્રમાણે સંસ્થાને મદદ કરે તો ગરીબોનો લાભ હાલમાં જેટલો સચવાય છે, તે કરતાં વધુ સારી રીતે સચવાશે, એમ મારી ખાત્રી છે. એક બે ઉદાર ગૃહસ્થોએ ઉપકારના બદલામાં હૉસ્પિટલને સારા વૉર્ડઝ બંધાવી આપ્યા છે.

મુંબઇ કે એવાંજ સ્થળોએ ધંધો કરતા નામાંકિત ડૉક્ટરોની માફક આ ડૉક્ટર પણ ધારે તો એક બાદશાહી કમાણી કરી, નવાબી માણી શકે; ગાડી–બંગલા વસાવી શકે; શેર–સટ્ટાના બજારમાં વધઘટ કરાવી શકે કે શરતના મેદાનમાં ઘોડા દોડાવી હારજિતના પાસા નાખી શકે; પરંતુ તે તો સાધુ રહ્યો, તેની બાદશાહી તેની સેવામાં, તેના આત્માની જીવનમુરાદ સેવા સિવાય બીજી શી હોય ?

ત્યાં કામ કરતા ડૉક્ટરો પોતાના ખર્ચ જેટલું વેતન સ્વીકારે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'તે પાદરી વાર્ષિક ૪૦ પૌંડમાં બાદશાહી અનુભવતો.'
(ગોલ્ડસ્મીથ)

આમ પોતાને મળતા વેતનમાં આ ડૉકટરો પણ બાદશાહી માણે છે.

ત્યાંનો હમેશાંનો કાર્યક્રમ નીચે પ્રમાણે છેઃ-

ડૉ૦ વૉનલેસ પોતાની ૬૫ થી ૭૦ વર્ષની ઉંમરે પણ સવારના પાંચ વાગે ઉઠી, પ્રાતઃક્રિયા અને પ્રાર્થના કરી, નાસ્તો લઇ, આઠ વાગે ઑફીસમાં આવે છે. ત્યાં હમેશનો પત્રવ્યવહાર તપાસી, ઉપયોગી કામની સૂચના કરી અઠવાડીઆમાં એક આંતરે ત્રણ વાર દર્દ તપાસવાનું કામ કરે છે. બાકીના ત્રણ દિવસ તો વેઇલ્સ દર્દીઓને તપાસે છે. નવા તથા જૂના દર્દી તપાસવાનું કામ લગભગ ૧૨--૩૦ સુધી ચાલે છે...ત્યાર પછી એક વાગે જમીને બે અઢી વાગતાં ઑપરેશન માટે આવે છે. રવીવાર સિવાય બધા દિવસ ઑપરેશન ચાલે છે. આ કામ લગભગ સાંજના સાડાછથી સાત સુધીમાં ખલાસ કરી, સામે દેવળમાં પ્રાર્થના કરી નવ વાગે રાતનું ભોજન લે છે. પછી દશ વાગે પુનઃ વૉર્ડમાં દર્દીઓ તપાસી બાર વાગે ઘેર જઇ સૂએ છે. આ કામ ઉપરાંતના ફાજલ પડતા વખતમાં મેડિકલ સ્કૂલમાં લેકચરો આપવા દર માસે ત્રણ ચાર દિવસ મુંબઇ આવી દર્દીને તપાસવાનું કામ પણ કરવું પડે છે.

રવીવારે સવારે ગાનતાન સાથે દરેક વૉર્ડમાં દર્દીની સામે ઇશ્વરપ્રાર્થના કરવામાં આવે છે. પ્રાર્થનાના અંતમાં "પિતા જીસસ! દૂરદૂરથી આવેલાં મારાં દર્દીઓને આરામ કરી તેમનાં પાપ માફ કરી તેઓને તેમનાં વહાલાંઓ પાસે ઘેર પાછાં મોકલી દે." આ યાચના હોય છે. જ્યારે દર્દી ઘુંટણ પડી પ્રાર્થના કરતા પોતાના દાકતરના આ છેલ્લા શબ્દો સાંભળે છે ત્યારે તે આભાર નીચે દબાયલા દર્દીના જીગરમાં ખરી સેવાવૃત્તિ ઉદ્ભવી આ ઇશ્વરના બંદાઓ તરફ ગમે તેવા ચુસ્ત હિંદુઓને પણ પૂજ્યબુદ્ધિ આવી જાય છે. મનુષ્યના જીવનનો પલટો ખરા પ્રેમથી–સેવાથીજ થઇ શકે તેની પ્રતીતિ આ પ્રભુની પ્રાર્થના વખતે થાય છે.

મૂર્ખાઓ કે જેઓ માત્ર ટીકા કરવા આવતા તેઓ પણ આ પાદરીના પ્રાર્થનાના સરોદો સાંભળી ભકિતમાં લીન થઇ જતા; તેમજ મેં કેટલાએક ચુસ્ત વૈષ્ણવનાં માથાં પણ આ વખતે લાગણીભાવ અને કોમળતાથી નમતાં જોયાં છે.

બૈરાંઓ અને બાળકોના વૉર્ડમાં હમેશાં બપોરે પ્રાર્થનામય સંગીત વાદ્ય સાથે સેવિકાઓ કરે છે, જેથી જખ્મોવાળા દર્દીઓ થોડા વખત માટે તો પોતાનું દુઃખ વિસરે છે.

રવીવારે સાંજને વખતે મેજિક લેન્ટર્નથી ઈસુ ખ્રિસ્તના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જીવનના પ્રસંગો દર્દીઓને બતાવવામાં આવે છે.

આ પાદરીઓ પોતાનું એક મિશન પાર પાડવા માટે પોતાનું માનેલું સત્ય બીજાને સમજાવી મનાવવા માટે કેટલું કામ કરી રહેલા છે, કેટલા કેટલા ઉંચી કેળવણી પામેલા માણસો કે જેઓ સંસારીતરીકે રહે તો નામના અને નાણું મેળવી બાદશાહી માણી શકે, તેઓ સ્વેચ્છાએ ફકીરી સ્વીકારીને મિત્ર, સંગાથ અને માતૃભૂમિથી દૂર—તદ્દન અજાણ્યા અંધારા પ્રદેશમાં—કામ કરી, પડેલાને ઉઠાડી, અંધારામાં પ્રકાશ લાવી, ભૂખ્યાને ભોજન આપી, ધર્મબોધ, સંન્યસ્ત દીપાવે છે. આવા લોકો સમસ્ત વિશ્વને પણ પોતાના બાહુમાં સમેટી દે તો નવાઇ શી ?

જ્યારે જ્યારે મને આ પાદરીઓનું કામકાજ યાદ આવે છે, ત્યારે ત્યારે કવિ ગોલ્ડસ્મીથે ત્યજાએલા ગામડામાં વર્ણવેલ પાદરી મારી આંખ સામે તરી આવે છે. હાલના જમાનામાં જેટલો સેવાભાવ ક્રાઇસ્ટના આ ભેખધારીઓ કેળવી શક્યા છે, તેટલો અન્ય ધર્મના અત્યારના આચાર્યો—મહારાજો નથીજ કેળવી શક્યા ! વિશેષ્ય ધર્મના અનુષ્ઠાનમાં એટલે એક જાતીય ધર્મના ક્રિયાકાંડમાંજ જ્યારે આપણા આચાર્યો, ગોસાંઇનાં બાળકો અને બ્રહ્મદેવો પડયા રહી, સામાન્ય ધર્મ વિસરી રહેલા છે, ત્યારે આ વિદેશી પાદરીઓ આપણા ભાઇઓને સેવાથી, પ્રેમથી પોતાના કહીને જગતને બતાવી આપે છે કે, એમનો ધર્મ એક દિવસે વિશ્વ સમસ્તમાં વિજય મેળવશે.

અત્યારે કેટલાં કેટલાં ખાતાંઓમાં જેવાં કે રક્તપિત્તિયાંના દવાખાનામાં, અનાથાશ્રમો અને ખુદ લડાઇના મેદાનમાં તથા તોપોના મોરચા સામે પણ આ પાદરીઓને જીવતા મરતા અને પીડાતા માણસોની સેવા કરવાનું મળે છે; ત્યારે આપણે ધનપ્રાપ્તિ, મોજશોખ, પરોપકારને નામે સ્વાર્થસાધના અને ઉંચ નીચના ઝઘડામાં રહીને ધર્મનો લોપ કરી રહેલા છીએ.

આ ખ્રિસ્તીઓ સામે તિરસ્કારની દૃષ્ટિથી જોનારા હિંદુ ભાઇઓએ અને સાધુ મહારાજોએ કે જેમની પાસે કરોડોનો ફાળો સેવકોમાંથી ઉભો થયેલો છે, તેમાંથી પોતાનાજ ભાઇઓ માટે આવા કામમાં ખર્ચવા વિચાર કર્યો છે ખરો ?

કેળવણી પામેલા હજારો હિંદુમાંથી આમ ધર્મ–ફકીર બની, હિંદુઓને સેવાથીજ હિંદુત્વ બોધી હિંદુ રાખવાનો વિચાર સૂઝયો છે ખરો ? ના, આપણે કાર્ય કરવું નથી ! વાતોજ કરવી છે ! હિંદુ ધર્મના પક્ષપાતીઓ, શા દુઃખે હિંદુઓ ખ્રિસ્તી થાય છે, તે શોધી કાઢી તેનો ઉપાય તે પાદરીઓ લે, તેની પહેલાંજ પોતે લઇ લે, તોજ કામ [illegible] આપી-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શકે. ખરો સાધુચરિત આત્મા ધારે તો પોતાની સેવા, પવિત્રતા અને પ્રેમના બળથી, આખી પ્રજાની પ્રજાને નચાવી શકે-પોતાની પાછળ ગાંડી બનાવી શકે-તે મહાત્માજીના પ્રસંગમાં આવેલા હિંદને કહેવાની જરૂરં નથી ! !—

કૂતરા, બકરા કે ઘોડાને અડવાથી હિંદુઓ નથી વટલાતા, તેઓને ખવરાવી પુણ્ય માને છે; પરંતુ અફસોસની વાત છે કે, પોતાનાજ ભાઇઓ કે જે રામ-કૃષ્ણના પૂજારી છે, ગાય-બ્રાહ્મણને પવિત્ર માને છે અને સમાજના સારા સેવકો છે, તે અંત્યજ ભાઇ-ઓથી અભડાય, તેઓને અસ્પૃશ્ય ગણી, પશુથી પણ અધિક હલકી રીતે માનીને, તેઓને હિંદુ રાખવા માગે છે. આથી વધારે મૂર્ખાઇ, સ્વાર્થવૃત્તિ કે નીચતા એક મનુષ્યની આવા પ્રગતિમાન યુગમાં શી હોઈ શકે ?

વિશાળ અંતઃકરણ થવા દો, હૈયાની હુંફ પામવાનો અધિકાર દરેકને રહેવા દો અને વિશેષ્ય ધર્મ સાથે એક મનુષ્યતરીકેનો સામાન્ય ધર્મ આપણા સમાજમાં પ્રવર્તવા દો-એટલે હિંદુઓ હિંદુ રહેશે અને પ્રભુની દૃષ્ટિમાં આપણે મનુષ્ય બનશું.

× × × ×

જ્યારે સાધુઓ કે જેઓની સંખ્યા અત્યારે ભારતને ભારે પડી રહી છે, જેઓ પરાશ્રિત જીવન ગુજારી રહેલા છે, તેઓમાં આ રીતનો સેવાભાવ જાગશે, ત્યારે કંઇ અનેરો રંગ હિંદુ ધર્મમાં અને હિંદમાં આવશે અને ત્યારે સરખેસરખાં થતાં પૂર્વપશ્ચિમનાં મધુરાં મિલનનાં મંગળ પગલાં થશે.

× × × ×

ઉંચા નીચા ફરક વિસરી એક સાથે રમી લ્યો,
નોધારાને કરથી ઉંચકી રે ! દિલાસા દઈ લ્યો;
સેવા કાજે પ્રિયજન બધાં દિવ્ય સંન્યાસ લેશે,
ત્યારે ઓહો ! પરમદુઃખની જ્વાળ હોલાઈ જાશે. (વિલાપી)

× × × ×

(“જાગૃતિ”ના ચૈત્ર-વૈશાખ ૧૯૮૪ના અંકમાંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૬૪–આતપસ્નાન અર્થાત્ સૂર્ય કિરણનું સ્નાન

સ્નાનના અનેક પ્રકાર છે. એ પૈકી જલસ્નાન–ઠંડા કિંવા ઉના પાણીનું સ્નાન–એ આપણા નિત્યક્રમમાંનુંજ હોવાથી એની માહિતી આપણ સૌને સારી રીતે છેજ. શીતોદક વડે સ્નાન કરવું અને તે ત્રિકાળ કરવું, આવો વિધિ હોઇ આપણા દેશનાં હવાપાણીનો વિચાર કરતાં તે વિધિ બહુજ હિતકર અને આરોગ્યસાધક છે. બીજું ભસ્મસ્નાન. શીતોદકથી સ્નાન કર્યા પછી સર્વાંગે ભસ્મ ચર્ચીને આ સ્નાન કરવાનું હોય છે. શીતોદકના સ્નાન પછી એનું વિશેષ મહત્ત્વ છે. હમણાં આ સ્નાન કોઈ વિશેષ કરતું નથી; અને જે કરે છે તે સુદ્ધાં યથાવિધિ કરતા નથી. મૃત્તિકાસ્નાન ને ગોમયસ્નાન કરવાનો પૂર્વે આપણામાં વહીવટ હતો એનો અવશેષ હવે ફક્ત શ્રાવણીમાં રહેલો દેખાય છે. તેને સુદ્ધાં અતિ સંક્ષેપ રૂપ આવેલું હોવાથી કેવળ કવાયત ઉપરાંત એમાં કંઇ રહ્યું નથી. દેહમાંથી પ્રાણ નીકળી ગયા પછી એ દેહને વળગી બેસવામાં જેમ કંઇ અર્થ નથી, તેમ આચારમાંનું તત્ત્વ થયા પછી એ આચારનું પાલન યદિ જન્મોજન્મ કરવામાં આવે તો પણ એ કર્મઠ કોરોજ રહેવાનો. અસ્તુ. આ વિષયની વધુ ચર્ચા કરવી એ આ વખતનો હેતુ નથી. સ્નાનો પૈકી જલસ્નાનનો આપણને સારો પરિચય હોઇ ભસ્મસ્નાન, મૃત્તિકાસ્નાન ને ગોમયસ્નાન, આ સ્નાનો પણ આપણને અંશતઃ પરિચિત છે, એટલુંજ આપણે જોવાનું છે.

સ્નાનના આ પ્રકારોની અંદર હમણાં હમણાં બે સ્નાનોનો ઉમેરો થયો છે. એ સ્નાનના પ્રકાર આપણને પૂર્વે પણ જાણીતા હતા. એ સ્નાન આપણે રોજ કરતા હતા; પણ એનું જ્ઞાન આપણુને નહોતું. તેને આપણે જુદાં નામ આપ્યાં નહોતાં. તોપણ એના ગુણના ફાયદા આપણે રોજ લેતા હતા. એથી આ સ્નાનના પ્રકાર પાશ્ચાત્યોની પાસેથી આપણને નવીન જાણવામાં આવ્યા છે એમ માનવાને બિલકુલ કારણ નથી. એ સ્નાનના કયા પ્રકાર હશે વારૂ? વાયુસ્નાન ને આતપસ્નાન.

ઇંગ્લંડ વગેરે પાશ્ચાત્ય દેશ બહુજ ઠંડી હવાના છે. કુંદ હવા, વરસાદનું હંમેશાં વરસવું તેમજ હિમવૃષ્ટિનો ત્યાં સુકાળ હોઈ નિરભ્ર આકાશ ને સ્વચ્છ પ્રકાશનો ત્યાં દુકાળ હોય છે. જે દિવસે હવા સ્વચ્છ હોય છે, સૂર્યપ્રકાશ સારી રીતે પડે છે તે દિવસે ત્યાંના લોકોને ખૂબ આનંદ થાય છે. અંગ્રેજી ભાષામાં ‘આનંદ’ નો પર્યાય શબ્દ “સૂર્યપ્રકાશ” છે. એ ઉપરથી ઉપરના કથનનો મર્મ વાચકોના લક્ષમાં ઝટ ઉતરશે.

જે દેશના જેવા હવાપાણી હોય તે દેશમાંના લોકોના આચાર-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિચાર, રીતરિવાજ, આહારવિહાર, વસ્ત્રભૂષણાદિની પદ્ધતિ તેવી બને છે ને બને એ સ્વાભાવિકજ છે. પાશ્ચાત્ય દેશમાંની હવાને લીધે ત્યાંના લોકોને પોતાનાં શરીર હમેશાં નખશિખ સુધી ઢાંકી રાખી ટંડીથી પોતાનું રક્ષણ કરી લેવું પડે છે. આથી તેમનાં શરીરો—શરીરનો કોઇ પણ ભાગ ખુલ્લો તો કદી હોતોજ નથી. આનું પરિણામ એ આવે છે કે, તેમની ત્વચાને પવન અને તડકાનો કદી સ્પર્શ સુદ્ધાં થતો નથી. આથી તેમની અંગકાન્તિ ઉપર ને એકંદરે આરોગ્ય ઉપર અત્યંત અનિષ્ટ પરિણામ થયું છે ને થાય છે. આરોગ્યશાસ્ત્રનો વિચાર ને સંશોધન જ્યારે એ બાજુએ વિશેષ શરૂ થયું, ત્યારેજ ખુલ્લી ને શુદ્ધ હવાનો તેમજ સૂર્યપ્રકાશનો સર્વાંગે પ્રત્યક્ષ સંસર્ગ થવાથી આરોગ્યની દૃષ્ટિએ કેટલા ને કેવા ફાયદા થાય છે, એ ત્યાંના શોધક ને વિચારશીલ લોકોના લક્ષમાં આવ્યું. અને એ લક્ષમાં આવતાંજ વાયુસ્નાન તેમજ આતપસ્નાનનાં ગુણગાન ગાવાની તેમણે શરૂઆત કરી. એ બાજુનો સમાજ સુવિદ્ય અને પ્રગમનશીલ હોવાથી આ બે પ્રકારના સ્નાનનો પ્રચાર ત્યાં થોડાજ કાળમાં શરૂ થયો. હવે એનાંજ મોજાં અહીં આવી પહોંચ્યાં છે.

પણ નામથી નહિ તો અનુભવથી પણ એ બન્ને સ્નાનો આપણને પરિચિત હતાં એમ જે ઉપર કહ્યું છે તેનો હવે થોડો વિચાર કરીએ.

આપણા દેશની હવા ઉષ્ણ. અહીંઆં વર્ષમાં નવદશ મહિના-કેટલેક સ્થળે તો બારે મહિના સૂર્યનો સ્વચ્છ તડકો પડે છે. કેટલેક ઠેકાણે તો કોઇ કોઇ વાર તે દુઃસહ થાય છે. આ હવામાનને શોભે એવીજ આપણા આચારવિચાર, આહારવિહાર, રીતરિવાજ ને વેષપદ્ધતિ બની છે. આખો દિવસ ઉઘાડા શરીરે ફરવું એ આપણો જૂનો રિવાજ આથીજ પડેલો છે. એમાં શિષ્ટાચારનો ભંગ થાય છે એમ કોઇને પણ પૂર્વે લાગતું નહિ. લજ્જા ઢાંકવા પૂરતું કટિએ વસ્ત્ર હોય એટલે થયું. બાકી આખું અંગ ખુલ્લુંજ રાખવાનો રિવાજ હતો. પહેરણ, કોટ, બંડી, અંગરખું વગેરે વિશ્વામિત્રી સૃષ્ટિ એ વખતમાં ઉત્પન્ન થઇ નહોતી. છોકરા છોકરી મોટી વય સુધી તદ્દન સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં—નગ્ન સ્થિતિમાં—ફરતાં હતાં, એનું આપણને એ વખતે કંઈ લાગતું પણ નહિ.

આથી ખુલ્લી ને મોકળી હવા તથા સૂર્યપ્રકાશનો ફાયદો આપણા શરીરને પૂર્ણપણે મળી આપણને આયુષ્ય તેમજ આરોગ્યનો લાભ આપોઆપ થતો હતો. ફક્ત આ લાભનું ને તેનાં કારણોનું આપણને ભાન બિલકુલ નહોતું. પણ અગ્નિની ઉપર અજાણતાં પગ પડે તોય એનું પારણામ તો ભોગવવુંજ પડે છે ને!

જે વેળાએ અંગ્રેજ લોકોનો અમલ આપણાપર શરૂ થયો એ વેળાએ આપણું સર્વ કંઇ ત્યાજ્ય અને નકામું ઠર્યું ને તેમનું બધું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગ્રાહ્ય અને પવિત્ર લાગવા માંડયું. આથી તેમનું અંધાનુકરણ શરૂ થયું, જે હજી સુધી ભરતી પરજ છે. આ અનુકરણમાં તેમના વેષને અત્યંત પ્રાધાન્ય મળ્યું. આથી તરતમાં જન્મેલાં બાળકથી તે મોટા માણસપર્યંત બધાંનાં શરીરો દિવસભર વસ્ત્રાચ્છાદિત રાખવાં એ શિષ્ટાચાર થઇ પડયો છે. ચહેરાને માત્ર જાળીવાળાં કપડાંવડે આચ્છાદવાનો રિવાજ હજી પડયો નથી, એ ઈશ્વરી કૃપા. બાકી શરીરનો જરા પણ ભાગ ઉઘાડો રહેવાથી આપણે હાથે જાણે મોટું પાતક થયું હોય એમ લાગે છે! નાનાં બાળકોની બાબતમાં તો આ કપડાંની રૂઆબદાર ને ફેશનબંધ રચના કેટલી વધી પડી છે એ જોઇએ તો આપણી અક્કલ ઉપર તિરસ્કારજ આવે છે. આ રૂઆબદાર પોષાકને છંદે લાગવાથી સૂર્યપ્રકાશ ને હવાના ફાયદાથી એ બાળકો વંચિત થાય છે. તેમને નાના પ્રકારના રોગ થઇને તે અશક્ત અને નાજુક બને છે, ને છેવટે મૃત્યુ પામે છે, એનો વિચાર આવતાં દુઃખથી કંઠ ભરાઇ આવે છે.

તાત્પર્ય કે, કપડાંની ફેશન અને શોખને છંદે લાગવાથી વાયુસ્નાન ને આતપસ્નાન એ જે આપણને અગાઉ સહજ સહજ મળતાં હતાં તેનાથી આપણે વંચિત થયાં. આપણાં શરીરો રોગી બનવામાં, આપણે અલ્પાયુષી થવામાં, બાલમૃત્યુનો વધારો થવામાં, ક્ષયાદિ ભયંકર રોગોનો અતિશય ફેલાવો થવામાં જે અનેક કારણો બન્યાં છે ને બને છે, તેમાં વધુ પડતાં કપડાંની ઘેલી હોંશને લીધે વાયુસ્નાન તેમજ આતપસ્નાનના હિતકર પ્રભાવ ને લાભથી આપણે વંચિત થયા એ એક કારણ છે એમાં શંકા નથી.

આથી વાયુસ્નાન ને આતપસ્નાનનાં સ્તુતિસ્તોત્ર ગાવાનો પ્રસંગ આજ આવ્યો છે. તો સમજુ ને વિદ્વાન માણસોએ આ સ્તોત્રો ગાઇને લોકજાગૃતિ કરવી જોઇએ એમાં શંકા નથી. અને એથીજ આ બે સ્નાન પૈકી આતપસ્નાનની થોડીશી માહિતી આપવી એવો આ લેખનો હેતુ છે. હવે આપણે એજ બાજુએ વળીએ.

સૂર્ય પોતે સ્થાવરજંગમનો આત્મા છે. સચેતન સૃષ્ટિનો તે પ્રાણ છે. અખિલ સૃષ્ટિપર રીસાઇને જો તે થોડોક કાળ પણ છુપાઇ બેસે તો સર્વ સચેતન વસ્તુ રોગગ્રસ્ત થઇને મરી જાય. સૂર્યનું મહત્ત્વ કેટલું છે એ આ ઉપરથીજ વિચારવંત વાચકોના લક્ષમાં આવશે.

સૂર્યનું આ મહત્ત્વ પ્રાચીન આર્યોના લક્ષમાં આવ્યાથી તેમણે સૂર્યને દેવત્વ અર્પીને તેની ઉપાસના કરવાનો ને તે દ્વારા આયુષ્ય તથા આરોગ્ય અને ઉત્કર્ષ સાધવાનો માર્ગ આંકી આપ્યો. ત્રિકાળ સંધ્યામાં સૂર્યોપાસનાને જે પ્રમુખ સ્થાન મળ્યું છે તે અમસ્તું નથી. 'ઘરે કામધેનુ' હોવા છતાં ઘરોઘર છાશ માગતા ફરવાની અવદશા જે આપણને આવી છે તેમાં આપણા પૂર્વજ બિચારા શું કરે? માણસ પોતાનાજ કર્મથી મરશે કિંવા તરશે! અસ્તુ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રોગનું નિવારણ કરવાનો ધર્મ સૂર્યનાં કિરણોમાં એટલો જબ્બર જસ્ત છે કે એકલા શબ્દોથી તેનું વર્ણન થઇ શકે નહિ. સૂર્યકિરણની ક્રિયા વડે શરીરમાંના વિષારી મળનું ઉત્સર્જન થાય છે. ચામડીનાં છિદ્રોમાંથી તે (સૂર્યકિરણ) શરીરમાં એકઠી થએલ વિષારી દુર્ગંધને બહાર કાઢી નાખે છે. રક્તમાંથી વિષારી તત્ત્વ નીકળી જઇને તે શુદ્ધ થયું કે આરોગ્ય આવ્યુંજ. અશુદ્ધ રક્ત એટલેજ રોગ; શુદ્ધ ને તેજસ્વી રક્ત એટલે આરોગ્ય. રોગનું મૂળ કારણ એકજ છે. રોગની ઉત્પત્તિ બહારથી જો કે વિવિધ ભાસે છે પણ તત્ત્વતઃ તે એકરૂપજ છે. સૂર્યકિરણના પ્રભાવથી રક્તમાંનો વિષારી ભાગ નીકળી જઈ તે શુદ્ધ થાય છે એ ઉપરથી બધા વિવિધ સ્વરૂપના રોગ સારા કરવાનો ગુણ સૂર્યકિરણમાં છે એમ નથી થતું કે? તમામ રોગોનું મૂળજ ઉખેડી કાઢયા પછી તેનો વિસ્તાર ક્યાં ને કેવી રીતે થાય? અમુકજ રોગ સૂર્યકિરણથી સારા થાય છે ને અમુક થતા નથી, આ ભાષાજ ખોટી છે. એનાથી બધાજ રોગ સારા થાય છે. છતાં માત્ર સંધિવાત, વ્રણ, જખમ, શિરાગત દૌર્બલ્ય, પચનેન્દ્રિયના વિકાર, અને ક્ષય વગેરે ઉપરજ સૂર્યનાં કિરણોની વિશેષ અસર થાય છે એમ જે તેના જ્ઞાનવાળાઓ કહે છે તે યથાર્થ નથી.

આતપસ્નાનને જો ઇતર આરોગ્યસાધક કુદરતી ઉપચારોમાં ગણવામાં આવે—અર્થાત્ ખુલ્લી ને શુદ્ધ હવા, શુદ્ધ ને હલકું પાણી, હિત, મિત ને પથ્ય આહાર (ફળો, દૂધ કિંવા છાશ, પાલાભાજી, કોશિમ્બીર), યથાશક્તિ વ્યાયામ જેવું ઉપકારક ગણવામાં આવે અને ચ્હા, કૉફી વગેરે ઉત્તેજક પેયોનો ત્યાગ કરવામાં આવે, તો રોગ-નિવારણનું કાર્ય કેટલી શીઘ્ર ગતિથી થાય એની કોઇને, અનુભવ ન હોવાથી કલ્પના સુદ્ધાં આવી શકશે નહિ. બધુંજ જોર એકજ બાબત તરફ વળે તો પછી કયો રોગ તેની સામે ટકી શકે વારૂ?

આતપસ્નાનવડે શરીરમાંનાં વિષારી બીજો જે બહાર પડી જાય છે, તે કેટલાં ભયંકર હોય છે એનું એક મજેદાર ઉદાહરણ એક ઠેકાણે વાંચવામાં આવ્યું છે, તેની નોંધ અત્રે આપું છું.

એક જુવાન માણસ નાના પ્રકારના વિકારોથી જકડાઈ ગયો હતો. એને એટલી યાતના થતી હતી કે, એ યાતનાઓ સહન કરવા કરતાં મૃત્યુ સારૂં, એમ તેને લાગતું. પછી એક ચિકિત્સકની સલાહથી તેણે આતપસ્નાન લેવાની શરૂઆત કરી. થોડા દિવસમાં તેને એજ ઉપાયથી સારૂં લાગવા માંડ્યું, ને છેવટે તે તદ્દન સારો થયો. પણ એમાં નવાઇ જેવું કંઇ નથી. આ ઉપાયથી સારા થયાનાં સેંકડો ઉદાહરણ ત્યાં આગળ છે. પણ આ રોગીની ગમ્મત નિરાળીજ છે ને એજ ગમ્મત કહેવા જેવી, સાંભળવા જેવી ને લક્ષમાં રાખવા જેવી છે. આ રોગીની રોજ [illegible] ગોળીઓ [illegible]માં પડી રહેતો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ત્યાં ઘાસ બહુ સારૂં ને ઉંચું વધેલું હતું. થોડાં અઠવાડિયાં ગયા પછી એવું દેખાઇ આવ્યું કે, જે જગા પર તે રોગી રોજ પડી રહેતો હતો એ જગોની આજુબાજુના ઘણા ભાગમાંનું ઘાસ શરૂઆતમાં એકદમ કરમાઈ ગયું ને છેવટે મરી પણ ગયું! રોગી જ્યારે પૂર્ણ સારો થયો ત્યારે જણાયું કે, તેની સૂવાની જગોની આસપાસના પુષ્કળ ભાગમાંનું ઘાસ બિલકુલ બળી ગયું છે! આમ કેમ બન્યું?

સૂર્યકિરણના પ્રભાવથી એ તરુણ માણસના શરીરમાંનું તમામ જાલીમ વિષ બહાર પડયું ને તેની અસર આજુબાજુના ઘાસ ઉપર થવાથી તે ઘાસ વિષની પ્રખરતાને લીધે સૂકાઈ ગયું એ ખુલ્લું છે. મનુષ્યના શરીરમાં જે વિષારી પદાર્થ ભેગો થઇ રોગમાં તેમજ મૃત્યુમાં કારણભૂત બને છે, તે કેટલો ઉગ્ર હોય છે એની કેટલીક કલ્પના આ ઉદાહરણથી આવશે.

આતપસ્નાનનાં સુદ્ધાં કેટલાંક પથ્યો છે. જેને આ સ્નાન કરવું હોય તેણે તે તમામ પથ્યો યથાસ્થિત પાળવાં જોઇએ. આ સ્નાન કરતી વખતે આખું શરીર ઉઘાડું-વસ્ત્રરહિત હોવું જોઇએ. આમ કરવામાં શિષ્ટાચારની મોટી અડચણ છે એ ખરૂં; પણ કંઇક પડદા વગેરેની સગવડ કરીને આ અડચણ દૂર ન કરી શકાય એમ નથી. આ અડચણ શહેરમાંજ વધુ ભાસે છે. પણ એમાંથી પણ માર્ગ કાઢીને તે દૂર કરવી જોઇએ.

આ સ્નાનનો આરંભ અત્યંત કાળજી રાખીને સાવધતાથી કરવો જોઇએ. ઉન્હાળામાં તો બહુ સંભાળીને પગલું ભરવું જોઇએ. તડકો સખત હોય એ વખતે સ્નાન ન કરવું. પણ તે કોમળ હોય ત્યારે-સવારે ને સાંજે-સ્નાન કરવાનો આરંભ કરવો. પહેલે દિવસે પંદર મિનિટજ-સવારે ને સાંજે-તડકામાં પડવું. રોજ પાંચ પાંચ મિનિટ વધારતાં જવું. છેવટની મર્યાદા એક કલાકની. આટલી મર્યાદાએ પહોંચતાંજ રોગી ઉપર તેની સારી અસર જણાયા સિવાય રહેશે નહિ. સહન થાય ને ઇષ્ટ પરિણામ થતું રહે તો આ કાળમર્યાદા બે કલાક સુધી પણ વધારવા હરકત નથી. માત્ર તે ધીમે ધીમે સાધવું જોઇએ.

તડકો લેતી વખતે માથા પર ભીનો રૂમાલ કિંવા ઝાડની લીલી ડાંખળીઓ રાખવી જોઇએ. એટલે તડકાની માથા ઉપર અસર ન થાય; ચક્કર વગેરે ન આવે.

સ્નાન કરવામાં જેટલો વખત ખરચવાનો હોય તેના ચાર ભાગ કરીને એકેક ભાગ ઉંધા, ચતા, ડાબે પડખે ને જમણે પડખે સૂઇને તડકો લેવામાં ખરચવો. એટલે આખું શરીર તડકાના તાબામાં આવવું જોઇએ. ચાળીસ મિનિટ સ્નાન કરવું હોય તો દશ મિનિટ ઉંધા પડવું, દશ મિનિટ ચતા પડવું. દશ મિનિટ ડાબે પડખે પડવું ને દશ મિનિટ જમણે પડખે પડવું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સૂર્યકિરણના પ્રભાવથી શરીરના તમામ વેપારને ચાલન મળીને તેમનું ઉદ્દીપન થાય છે. પચનવ્યાપાર સુધરે છે. અન્નનો ઉત્તમ રસ થઇને તે શરીરમાં પચે છે—ઉગી આવે છે; રુધિર તેમજ ઇતર રસના અભિસરણને તેજ ચઢે છે; ત્વચા મલોત્સર્ગનો વ્યાપાર બહુ જોરમાં શરૂ કરે છે. રક્ત તેજસ્વી તેમજ શુદ્ધ થઇને શરીરમાં જલદી વહેવા લાગે છે. આથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને હલકાપણું આવે છે. મનમાં ઉત્સાહ પ્રકટવા લાગે છે. આશા–આકાંક્ષાને નવપલ્લવ ફૂટે છે. ઉદાસીનતા ને નિરાશા કરમાઈ જાય છે અને જે દુનીયા અગાઉ નરકસમાન લાગતી હતી તેજ સ્વર્ગતુલ્ય લાગવા માંડે છે.

સૂર્યકિરણની ક્રિયાવડે ત્વચાના વ્યાપારને જેટલું ઉત્તેજન ને ચાલન મળે છે, તેટલું બીજા કોઇપણ વ્યાપારને મળતું નથી. આપણા શરીરમાં હમેશાં વિષારી મળનો ભયંકર સંચય થતો હોય છે. એ મળ છેવટે લોહીમાં ભેળાઇને તેના આખા પ્રવાહને દુષ્ટ કરે છે. તે દુષિત થયો કે રોગ આવ્યો, એજ રોગનો પાયો છે. સૂર્યકિરણ વડે ત્વચાના વ્યાપારને ગતિ મળતાંજ રક્તમાંનો આ વિષારી મળ વેગથી બહાર પડવા લાગે છે, તેની શરૂઆત થતાંજ રોગનો પાયો ડગમગવા લાગે છે. એટલે પછી રોગરૂપી ઇમારત કેટલી ટકે ?

તાત્પર્ય કે, આતપસ્નાનનું મહત્ત્વ બહુ છે. તે સ્નાન સૌએ નિત્યનિયમથી કરવું એ મંગળ કાર્ય છે. તો આબાલવૃદ્ધોએ સહ-કુટુંબ, સહપરિવાર એના પ્રત્યે સક્રિય સહાનુભૂતિ બતાવી તેને પાર પાડવું. બની શકે તેટલાં ઓછાં વસ્ત્ર શરીર પર રાખવાં. લજ્જા ઢંકાય એટલે થયું. આ બાબતમાં બધો શિષ્ટાચાર ઉંચે મૂકવો. મૃત્યુ અને રોગ આ શિષ્ટાચાર તરફ જોતાં નથી એ વિસરવું નહિ. નાનાં બાળકોએ તો ઘણો વખત તડકામાંજ રમવું. તેમના પર કપડાં વગેરે પહેરવાના શિષ્ટાચારનો જુલમ વડીલ માણસોએ કરવો નહિ. આતપસ્નાન કરતી વખતે લજ્જા ઢાંકવા પૂરતું જે વસ્ત્ર રાખવું તે શ્વેત હોવું જોઇએ. કોઇ પણ પ્રકારના રંગવાળું નહિ.

છેવટે વાચકોને હાર્દિક વિનંતિ કરવાની કે, આ લેખ માત્ર વાંચીને-જ છોડી દેવામાં કંઇ ફાયદો નથી. એ પ્રમાણે આચરણ કરવું જોઇએ. બધી કિંમત આચરણની છે. શબ્દજ્ઞાનથી તો એકલું પઢતમૂર્ખપણુંજ પ્રાપ્ત થાય છે. વાંચ્યા સાંભળ્યા પ્રમાણે આચરણ કરવામાંજ મજા છે.

બીજું, જે બાબત કરવી તે પૂર્ણ કાળજીને ચોકસીથી કરવી જોઇએ નહિ તો સફળતાની આશા કોઈ બાબતમાં રાખવી નહિ. આતપસ્નાન તથા આરોગ્યનાં બીજાં કુદરતી સાધનો સંભાળીને જે નિત્ય નિયમથી કરશે તેને આરોગ્ય, દીર્ઘાયુષ્ય ને અભ્યુદયનો લાભ જરૂર થશે. ગમે ત્યારે પણ ત્રણ ને એનો સરવાળો પાંચજ થવાનો. વધારે શું કહેવું ? (જુલાઇ–૧૯૩૨ ના "ચિત્રમય જગત"માંથી)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૬૫–મેસ્મેરિઝ્મ અથવા પ્રાણ–ચિકિત્સા

(પૃષ્ઠ ૬૦૧ નું સાંધણ)

(લેખકઃ–ડૉ૦ દુર્ગાશંકરજી નાગર, સંપાદક "કલ્પવૃક્ષ")

[પૃષ્ઠ ૫૭૨ માં **"ભૂતબાધા ઔર ઉસકા ઉપચાર"** એવું પેટામથાળું છે તેની પહેલાં આ **"મન ક્યા હૈ ?"** એવા મથાળાવાળો લેખ વાંચવો અને તેના પછી પૃષ્ઠ ૫૬૭થી શરૂ થતો **"માનસોપચાર ઔર મનસ્તત્ત્વ–વિશ્લેષણ"** નામક લેખ વાંચવો. અને તે પછી આમાં પૃષ્ઠ ૬૩૯થી શરૂ થતો **"ભૂત લગને કા ભ્રમ"** વાળો તથા ૬૪૮ પૃષ્ઠથી શરૂ થતો **"ભૂતપ્રેતોં કા અસ્તિત્વ"** વાળો લેખ વાંચવો.]

મન ક્યા હૈ ?

'મેસ્મેરિઝમ' ઔર 'હિપ્નોટિઝમ' મેં રોગી કો બેહોશ કર કે અર્થાત્ કૃત્રિમ નિદ્રાવસ્થા મેં લા કર ઉસે બાર બાર સૂચના દી જાતી હૈ. ઉસકે રુગ્ણ ભાગ કો હાથ સે છૂ કર ઇચ્છાશક્તિ દ્વારા ઉસ સ્થાન કે દૂષિત ઇથર કો અપને હાથ મેં સોખ કર, હાથોં કો ઝાડ કર ઉસ દ્રવ્ય કો બાહર ફેંક દેતે હૈં. તદનંતર હાથ ધો કર અપને હાથ સે શુદ્ધ પ્રાણશક્તિ યા ઇથર અંદર ડાલતે હૈં; કિંતુ આધુનિક ડૉક્ટર એવં પ્રસિદ્ધ માનસશાસ્ત્રી ઉક્ત સિદ્ધાંત સે સંમત નહીં. મેસ્મેરિઝમ ઔર હિપ્નાટિઝમ કે પ્રયોગોં કો સુશિક્ષિત વર્ગ અચ્છી દૃષ્ટિ સે નહીં દેખતા. યે પ્રયોગ સભી લોગોં પર સફલતાપૂર્વક નહીં હો સકતે–અર્થાત્ સબકો, ઉનકી ઇચ્છા કે વિરુદ્ધ, નિદ્રિત અવસ્થા મેં નહીં ડાલ સકતે. આજકલ રોગનિવારણ મેં માનસચિકિત્સા કો પ્રધાન સ્થાન દિયા જાતા હૈ. રોગી નિદ્રિત અવસ્થા મેં હો યા ન હો, ઇસકી કોઇ આવશ્યકતા નહીં. માનસચિકિત્સા કા સિદ્ધાંત હૈ કિ યદિ તુમ્હારે શરીર મેં કહીં પીડા યા વેદના હોતી હો, તો મન કો ઉસ સ્થાન પર દશપાંચ મિનટ એકાગ્ર કર કહો કિ પીડા દૂર હો જા, પીડા દૂર હો જા, તો સચમુચ થોડે સમય મેં આરામ માલૂમ હોને લગેગા, ઔર દુઃખ દર્દ સબ દૂર હો જાયગા. એકાગ્રતા કે દ્વારા હી અપને વ દૂસરે કે રોગોં કો દૂર કિયા જા સકતા હૈ. માનસચિકિત્સા કા સારા રહસ્ય એકાગ્રતા મેં હી હૈ. જિસ પ્રકાર સૂર્ય કી બિખરી હુઇ કિરણેં અગ્નિ નહીં ઉત્પન્ન કર સકતીં, પર જબ વે આતશી શીશે (તાલ યા નતોદર દર્પણ) કે દ્વારા એકત્રિત કી જાતી હૈં, તો તુરંત અગ્નિ ઉત્પન્ન હો જાતી હૈ. ચંચલ મન ઔર અસ્થિરતા મેં કોઈ શક્તિ નહીં હોતી. [illegible] અપની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અદ્‌ભુત સામર્થ્ય બતા સકતા હૈ. સબસે બડી શક્તિ એકાગ્ર મન મેં હૈ.

સત્શાસ્ત્રોં કા કથન હૈ કિ મન હી ને કલ્પના દ્વારા સૃષ્ટિ કી રચના કી હૈ. શરીર કે પ્રત્યેક અવયવ મેં, અણુ-અણુ મેં મન વ્યાપ્ત હૈ. મન કા આધિપત્ય સબ પર હૈ. રોગ પર ભી મન કી સંપૂર્ણ સત્તા હૈ, ઇસ લિયે 'મન' કયા હૈ, કિસે કહતે હૈં, યહ જાનના પરમાવશ્યક હૈ. મનશક્તિ કે અનુભવિયોં કા કથન હૈ કિ મન હી શરીર કી રક્ષા કરતા હૈ, મન હી શરીર કા નાશ કરતા હૈ, મન હી જિલાતા હૈ ઔર મન હી મારતા હૈ. રોગ ભી મન મેં હૈ, રોગ કા કારણ ભી મન મેં હૈ, મન હી મેં ચંગા કરને કી શક્તિ હૈ. શરીર-રચના મેં, રોગ મેં ઔર શરીર કો સ્વસ્થ રખને મેં મન કયા કયા વિલક્ષણ કાર્ય કરતા હૈ, ઇસકા શોધ ઔર અન્વેષણ આધુનિક પાશ્ચાત્ય ડૉકટર એવં સુપ્રસિદ્ધ માનસશાસ્ત્રી બડી દિલચસ્પી સે કર રહે હૈં.

મન કયા હૈ ?

મન કયા હૈ, ઔર કિસ વસ્તુ કા બના હૂઆ હૈ ઇસકી વ્યાખ્યા વિદ્વાન્ લોગ ભિન્ન-ભિન્ન પ્રકાર સે કરતે હૈં. ડૉકટર મોડસ્લે મન કા અર્થ બતલાતે હૈં કિ વિચારશક્તિ, ભાવના, ઇચ્છા ઔ રસંકલ્પ-શક્તિ કા સારાંશ હી મન હૈ. મન કા ગૂઢાર્થ જાનને કે લિયે વિચારશક્તિ કા અભ્યાસ કરના હોગા.

મન કા સ્થાન

મન કા સ્થાન શરીર મેં કહાં હૈ, યહ જાનના અત્યાવશ્યક હૈ. સાધારણતયા મન કા સ્થાન મસ્તિષ્ક માના જાતા હૈ. કઇ માનસ-શાસ્ત્રિયોં કા મત ઇસસે ભિન્ન હૈ. ઉનકા કથન હૈ કિ મન કા સ્થાન મસ્તિષ્ક હી નહીં હૈ, કિંતુ મન સારે શરીર મેં, અણુ અણુ મેં વ્યાપ્ત હૈ. માનસશાસ્ત્રી અલબર્ટ કા કથન હૈ કિ મસ્તિષ્ક કેવલ તર્કશક્તિ યા બુદ્ધિ કા સ્થાન હૈ. હમારી મનઃશકિત, પ્રેરણાબુદ્ધિ આદિ શકિતયાં ઇસ સ્થલ મેં નહી હૈં. ડૉકટર મોડસ્લે કા કથન હૈ કિ સ્મરણશકિત મસ્તિષ્ક મેં હી નહીં રહતી, કિંતુ નાડીચક્રોં મેં ભી મૌજૂદ હૈ. યહી કારણ હૈ કિ હમારે શરીર કે અવયવ અપના દૈનિક કાર્ય અપની આદતોં કે હી કારણ કરતે હૈં. ડૉકટર હેમંડ કા કહના હૈ કિ પ્રેરણા-શકિત કા મસ્તિષ્ક સે કોઇ સંબંધ નહીં. બહુતસે જાનવર મનુષ્યોં કી અપેક્ષા કઇ કાર્ય અપની પ્રેરણા-શકિત સે અધિક ચતુરાઈ સે કરતે હૈં. ઉનકા મસ્તિષ્ક અપૂર્ણ હૈ, ઔર કઇયોં મેં તો દિમાગ હોતા હી નહીં. પ્રૉફેસર એન્જેલો કા કથન હૈ કિ જબ મનુષ્ય નિદ્રા મેં હોતા હૈ, તબ ઉસકા મસ્તિષ્ક શાંત રહતા હૈ, ઔર નાડીચક્ર, જબ તક હમ સોતે હૈં, શરીર કી રક્ષા કરતે હૈં. શરીર-શાસ્ત્રિયોં કા કથન હૈ કિ જાનવરોં મેં સે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભેજા (મસ્તિષ્ક કા અગલા ભાગ) નિકાલ લેને પર ભી વે સબ કાર્ય આસાની સે કર સકતે હૈં. મેંઢક, કછુઆ આદિ જાનવરોં કે ભેજે કાટ કર દેખા ગયા, તો માલૂમ હુઆ કિ વે ભેજે કે વિના ભી કામ કરતે હૈં. છોટે–સે–છોટે જંતુઓં મેં ભેજા હોતા હી નહીં, કિંતુ જબ વે જીવન આરંભ કરતે હૈં, તો ઉનમેં મનઃશક્તિ પાઈ જાતી હૈ.

ઇન સબ તહકીકાતોં કા યહ તાત્પર્ય હૈ કિ મન કા મુખ્ય સ્થાન મસ્તિષ્ક નહીં. મસ્તિષ્ક કે વિના ભી માનસિક કાર્ય હોતે હૈં. મન કિસી પદાર્થ સે પ્રકટ નહીં હોતા, કિંતુ પદાર્થ દ્વારા વ્યક્ત હોતા હૈ. મનુષ્ય કે શરીર કે પ્રત્યેક અણુ–અણુ મેં મન હૈ. ઇતના હી નહીં, કિંતુ જગત્ કી સબ વસ્તુઓં મેં મન મૌજૂદ હૈ, સારે જગત મેં સમાયા હુઆ હૈ યા સર્વવ્યાપક હૈ. સંસાર મેં જો ચમત્કાર દેખ રહે હૈં, વહ સબ મન કા હૈ. મન ચરાચર મેં ઓતપ્રોત હૈ, યહી ચૈતન્યશક્તિ હૈ. યહ શક્તિ બિજલી કી શક્તિ સે ભી સૂક્ષ્મ હૈ. વૈજ્ઞાનિક લોગ કહતે હૈં કિ ચૈતન્યશક્તિ કે એક પરમાણુ મેં ૨,૪૨,૨૫૦ મન વજન ઉઠાને કી શક્તિ હૈ. મનુષ્ય કે મન દો પ્રકાર કે હોતે હૈં. એક પ્રકટ ઔર દૂસરા ગુપ્ત. પ્રકટ મન કો હી બાહ્ય મન, ચેતન મન ઔર જાગ્રત મન કહતે હૈં. ગુપ્ત મન કો અંતર મન, અચેતન મન ઔર પ્રસુપ્ત મન કે નામ સે ભી પુકારતે હૈં. અંગરેજી મેં પ્રકટ મન કો 'ઑબ્જેક્ટિવ માઇન્ડ' 'કૉન્શિયસ માઇન્ડ' કહતે હૈં, ઔર ગુપ્ત મન કો 'સબ્જેક્ટિવ માઇન્ડ' યા 'અનકૉન્શિયસ માઇન્ડ' યા 'સબ્લીમીનલ સેલ્ફ' કહતે હૈં. યહ આધુનિક માનસશાસ્ત્રીયોં કા અન્વેષણ હૈ. પુરાને માનસશાસ્ત્રી ભાન યા ચેતના કો હી મન માનતે થે, ઔર ઉનકા નિર્ણય થા કિ વિના ભાન સે જો કામ હોતે હૈં, ઉનકા સંબંધ દિમાગ સે હૈ. યદિ ચેતના કો હી મન માન લિયા જાય, તો બહુતસે કામ જો વિના ભાન સે હોતે હૈં, ઉનકો કયા કહા જાય? ઇસકા સંતોષજનક ઉત્તર નહીં મિલતા. નવીન માનસશાસ્ત્રી કહતે હૈં કિ મન કા અર્થ વિસ્તૃત કરના હોગા–અર્થાત્ ભાન ઔર બેભાન સે જો સબ કામ હોતે હૈં, વહ મન હૈ.

હમ ખાતે હૈં, પીતે હૈં, કામ કરતે હૈં ઔર જીવનવ્યવહાર કરતે હૈં, ઇનકા જ્ઞાન હમકો હૈ. હમ જો ભોજન કરતે હૈં, વહ પેટ મેં પહુંચતા હૈ, જઠરાગ્નિ ઉસે પકાતી હૈ, વહાં સે આંતોં મેં પહુંચ કર ઉસકા રસ બનતા હૈ. ફિર લોહૂ ઔર માંસ બનતા હૈ. યહ સબ ક્રિયા કિસ પ્રકાર હોતી હૈ, ઇસકા જ્ઞાન હમકો નહીં હોતા. રક્ત ઉત્પન્ન હો કર પ્રત્યેક પરમાણુ કો પુષ્ટ કરતા હૈ, ઔર સારે શરીર મેં ભ્રમણ કરતા હૈ. શરીર કા પ્રત્યેક અવયવ અપની ખુરાક રક્તસંચાર મેં સે ગ્રહણ કર અપની શક્તિ કાયમ રખતા હૈ. શરીર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કી વૃદ્ધિ, પુષ્ટિ એવં હ્રાસ સ્વાભાવિક હોતા રહતા હૈ. હમકો ઇસકા જ્ઞાન હો યા ન હો, પ્રત્યેક અવયવ નિયમિત રૂપ સે અપના કામ કરતા રહતા હૈ. ઈન પર હમારી ઇચ્છાશકિત અપના પ્રભુત્વ નહીં જમા સકતી. હમારા હૃદય રાતદિન ધડકતા રહતા હૈ, ઇસ પર મનઃશકિત કા અધિકાર નહીં ચલ સકતા. હમ જબ ચાહેં હૃદય કો બંદ નહીં કર સકતે, ન ચલા હી સકતે હૈં. હમારી ઈચ્છા હો યા ન હો, લોહૂ શરીર મેં ચક્કર લગાતા હી રહતા હૈ. કલેજા શરીર મેં સે જહર ચૂસ લેતા હૈ, પેટ ખુરાક કો પચાતા હૈ, ફેફડે શ્વાસક્રિયા મેં લગે રહતે હૈં, હડ્ડિયાં લોહૂ મેં સે ચૂને કા સત ખીંચ લેતી હૈં. જબ હમ કિસી રોગ કે લિયે દવા લેતે હૈં, તો યદિ વહ કલેજે કી દવા હોગી, તો કલેજા ઉસે ખીંચ લેગા, યદિ હૃદય કી હોગી, તો હૃદય ઉસે ગ્રહણ કર લેગા. શરીર મેં કહીં જખમ હો જાતા હૈ, તો અપને આપ કુછ દિનોં મેં ભર જાતા હૈ. હડ્ડી યદિ ટૂટ જાતી હૈ, તો વહ અપને આપ જુડ જાતી હૈ.

ઇસમેં યહ માલૂમ હોતા હૈ કિ પ્રત્યેક અવયવ મેં સ્વતઃ બુદ્ધિબલ યા મનઃશક્તિ હૈ, ઔર વહ મનઃશક્તિ હમારે પ્રકટ મનઃશક્તિ સે ભિન્ન હૈ. શરીરરચના કે સૂક્ષ્મ અભ્યાસ સે યહ પતા લગતા હૈ કિ ચેતન મનઃશક્તિ કે અતિરિક્ત દૂસરી છિપી હુઇ મનઃશક્તિ હૈ, જો હમારે વિના જ્ઞાન કે ઔર કાબૂ કે, હમારે શરીર કી રક્ષા કરતી ઔર પ્રત્યેક અવયવ પર અધિકાર રખતી હૈ. યહ શક્તિ ગુપ્ત મન કે અધીન હૈ. ગુપ્ત મન શરીર કી રક્ષા કરને મેં સદૈવ તત્પર રહતા હૈ. જબ શરીર મેં ખરાબ જંતુ ઉત્પન્ન હોતે હૈં, ઉસ સમય શરીર કે કઇ અણુ ઈકટ્ઠે હો કર ઉનસે યુદ્ધ કર ઉનકા નાશ કર દેતે હૈં. શરીર મેં સર્દી-ગર્મી ભી શરીર કી દશા કે અનુસાર ઘટતી-બઢતી રહતી હૈ. જબ શરીર મેં જહરીલે તત્ત્વ વિશેષ પૈદા હોને લગતે હૈં, તબ શરીર મેં જહરીલે તત્ત્વોં કો બાહર નિકાલને કે લિયે બહુત ગર્મી ઉત્પન્ન હો જાતી હૈ. ઇસ ગર્મી કો હી હમ બુખાર કહતે હૈં. જબ પાચન-શક્તિ મેં કોઇ વિકાર હો જાતા હૈ, તો ઉલ્ટી ઔર દસ્ત હોને લગતે હૈં, ઔર વહ વિકાર બાહર નિકલ જાતા હૈ. યદિ ફેફડે મેં કોઈ તકલીફ હો યા બલગમ ઈકટ્ઠા હો ગયા હો, તો ખાંસી હો જાતી હૈ. ફેફડોં મેં સે કફ સબ બાહર નિકલ જાતા હૈ. નાક મેં કોઈ પદાર્થ ચલા ગયા હો, તો છીંક આ કર વહ ભી બાહર નિકલ જાતા હૈ. શરીર કે જ્ઞાનતંતુ જબ બહુત થક જાતે હૈં, તબ ખૂબ ગાઢ નિદ્રા આતી ઔર જ્ઞાનતંતુઓં કો વિશ્રામ મિલતા હૈ. શરીર મેં દુઃખદર્દ ઔર રોગ સે રક્ષા કરને કે લિયે સ્વાભાવિક શકિત રહતી હૈ. ગુપ્ત મન હી યહ સબ કામ કરતા હૈ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રાચીન માનસશાસ્ત્રી ઔર શરીરશાસ્ત્રિયેાં કા યહ મત થા કિ શરીર કી ટેવ ઔર આદત પડને સે ઉસકે અંદર બેભાન સે સબ કામ હોતે હૈં; કિંતુ પ્રૉફેસર ફ્રેડરિક મેયર ને હિપ્નાટિઝમ સે પ્રયોગ કિયે હુએ વ્યક્તિયેાં કા મૃગી, હિસ્ટીરિયા, મૂર્ચ્છા કે રોગિયેાં કા ઔર ભરનિંદ મેં ચલને ફિરનેવાલેાં કા બારીકી સે નિરીક્ષણ કિયા; ઔર બીસ વર્ષ તક ઇસ વિષય કા અધ્યયન કરતે હુએ ઇસ સિદ્ધાંત પર સ્થિર હુએ કિ હમારી પ્રકટ મનઃશક્તિ કે અતિરિક્ત દૂસરી છિપી હુઈ મનઃશક્તિ હૈ, ઔર ઉસમેં મહાન્ ગુપ્ત શક્તિયાં હૈં. યહ શકિત મેસ્મેરિઝમ સે અચેત હુએ પુરુષેાં મેં, સમાધિસ્થ હુએ ધ્યાનિયેાં મેં, નિંદ મેં પડે હુએ લોગેાં મેં, કવિયેાં મેં ઔર તત્ત્વવેત્તાઓં મેં અપને અદ્‌ભુત ચમત્કાર દિખાતી હૈ. કિતને હી શોધક અપને શોધ કે વિચારેાં મેં ઇસ તરહ સમાધિસ્થ હો જાતે હૈં કિ અપના ભાન ખો દેતે હૈં, ઔર ગુપ્ત મન કી સહાયતા સે મનુષ્યજાતિ કે કલ્યાણ કે લિયે મહાન શોધ કરતે હૈં. નિંદ મેં પડે હુએ મનુષ્ય, જિન્હેં અંગ્રેજી મેં 'સોમ્નેમ્બુલિસ્ટિક' કહતે હૈં, ભરી નિંદ મેં હી ઉઠ ખડે હોતે હૈં, લિખતે હૈં, કુંજી લે કર તાલા ખોલતે હૈં, દરવાજે ખોલતે હૈં, રાસ્તે મેં ચલતે હૈં, ઔર જબ કોઇ અટકાવ કી ચીજ સામને આતી હૈ, તો ઉસસે બચ કર જાતે હૈં. યે સબ કામ વે બંદ આંખોં સે કરતે હૈં. જબ નિંદ સે જાગ કર ઉઠતે હૈં, તો નિંદ મેં જો કુછ કિયા થા, વહ કુછ ભી યાદ નહીં રહતા. જબ કિસી મનુષ્ય પર હિપ્નાટિઝમ કા પ્રયોગ કર ઉસે બેહોશ કિયા જાતા હૈ, ઉસ વકત ઉસકા ગુપ્ત મન જાગ્રત રહતા હૈ, ઔર જબ વહ હોશ મેં આતા હૈ, તો ઉસે કોઈ બાત યાદ નહીં રહતી.

ઇન સબ દલીલેાં સે પ્રૉફેસર મેયર ને યહ સિદ્ધ કિયા હૈ કિ મન કે દો સ્વરૂપ હૈં. ભાન સે જો કુછ ભી કામ હોતા હૈ, વહ પ્રકટ મન દ્વારા હોતા હૈ, ઔર શરીર મેં, નિદ્રા મેં, મેસ્મેરિઝમ મેં, સમાધિ મેં, હિસ્ટીરિયા મેં, ભૂતબાધા મેં ગુપ્ત મન જાગ્રત્ હો કર કામ કરતા હૈ. પ્રકટ મન વિચાર કરને મેં, નિરીક્ષણ કરને મેં લગા રહતા હૈ, ઔર ભાન કે સાથ જિતને ભી કામ હોતે હૈં, વહ કરાતા હૈ; ઔર ભાન ચલા જાતા હૈ, તો યહ મન ભી ચલા જાતા હૈ.

૧–શરીર કે પ્રત્યેક અવયવ મેં, અણુઅણુ મેં મન વ્યાપ્ત હૈ. ગુપ્ત મન શરીર કે સબ વ્યાપારેાં કા સંચાલન કરતા હૈ. શરીર કી રચના, પોષણ, વૃદ્ધિ, સંગઠન નિયમિત રૂપ સે ગુપ્ત મન કે શાસન દ્વારા હી હોતા હૈ. રોગેાં કો દૂર કર શરીર કો ચંગા કરને કી ભી શકિત ઇસીમેં હૈં.

૨–ગુપ્ત મન રાતદિન સ્વતંત્રતા સે કાર્ય કરતા હૈ. હમારે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આસપાસ જો કુછ ભી હો રહા હૈ, ઉન સબ બાતોં કા વહ હિસાબ રખતા હૈ. ઇસકે ભંડાર મેં સંપૂર્ણ સ્મરણશક્તિ રહતી હૈ. સભી અનુભવોં કો સંગ્રહ કર કે અપને ભંડાર મેં જમા રખતા હૈ. સભી સ્નાયુજાલ પર ગુપ્ત મન કા અધિકાર હૈ.

૩–પ્રકટ મન ગુપ્ત મન સે ઇચ્છાનુકૂલ કાર્ય કરા સકતા હૈ. જબ શરીર મેં કોઈ કાર્ય વ્યવસ્થિત ન હો, તો પ્રકટ મન જો કુછ આદેશ કરે, તદનુકૂલ ગુપ્ત મન સ્વીકાર કરતા હૈ, ઔર ઉસી કે અનુસાર કાર્ય કરતા હૈ.

૪–શરીર કે જિસ અવયવ યા અંગ મેં રોગ હો, ઉસ અવયવ કે મન કો ઔર અંગપ્રત્યંગ કે મન કો સૂચનાએં દી જાતી હૈં, વે ઉન્હેં અવશ્ય સ્વીકાર કરતે ઔર તુમ્હારે આજ્ઞાનુસાર વ્યાધિ દૂર કર દેતે હૈં.

૫–અપને સ્વયં કે ગુપ્ત મન કો સૂચના દેને સે વ્યાધિ, રોગ, દુર્વ્યસન, દુર્ગુણ આદિ દૂર હોતે હૈં. ઉસી પ્રકાર અન્ય મનુષ્યોં કે ગુપ્ત મન કો સૂચના દેને સે ઉનકે રોગ દૂર હો સકતે હૈં.

૬–જિસ પર માનસ–ચિકિત્સા કા પ્રયોગ કિયા જાય, વહ હમારે સમીપ હો યા દૂર (સ્થલ–વિશેષ કા કોઇ પ્રશ્ન નહીં હૈ— ઉસે યહ માલૂમ હો યા ન હો) રોગ, દુર્ગુણ, દુર્વ્યસન આદિ સબ દૂર કરને કે લિયે સફલતાપૂર્વક પ્રયોગ કિયા જા સકતા હૈ.

૭–શ્રદ્ધા સે વારંવાર ગુપ્ત મન કો અપની ઇચ્છા પ્રકટ કરની ચાહિયે. એક બાર સૂચના દેને સે કુછ કાર્ય નહીં હોતા. કઇ રોગ દો–ચાર બાર હી સૂચના દેને સે અચ્છે હો જાતે હૈં; ઔર કઇ રોગોં મેં ૧૫ મિનટ સે આધ ઘંટે તક કા સમય લગતા હૈ. કિસી રોગ યા દુર્ગુણ કે દૂર કરને મેં એક સપ્તાહ, એક માસ, દો માસ, છઃ માસ ભી લગ જાતે હૈં. હમારા ગુપ્ત મન હમારે ઇચ્છાનુકૂલ અવશ્ય રોગ દૂર કર દેતા હૈ.

૮–જબ પ્રકટ મન અપના કારબાર સ્થગિત કર દેતા હૈ, તો ઉસી સમય ગુપ્ત મન જાગ્રત્ હો કર અપના ચમત્કાર દિખાતા હૈ. ગુપ્ત મન પર સૂચનાશક્તિ ઔર કલ્પનાશક્તિ સે અધિકાર પ્રાપ્ત કિયા જા સકતા હૈ. ગુપ્ત મન સૂચના–શક્તિ કે અધીન હૈ. હમ જૈસી સૂચનાએં ઉસે દેંગે, વૈસે હી કામ વહ કર દિખાવેગા.

૯–માનસ–શાસ્ત્ર કે પ્રયોગકર્તા કો યહ સ્મરણ રખના પરમાવશ્યક હૈ કિ મન મેં સબ પ્રકાર કા બલ એવં અમોઘ સામર્થ્ય હૈ. મન કા સભી પર સામ્રાજ્ય હૈ. મન મેં રોગોં કો દૂર કરને કી પ્રબલ શક્તિ હૈ. વારંવાર ઉપર્યુક્ત વાક્યોં કા મનન ઔર વિચાર કરને સે નિશ્ચયબલ કી વૃદ્ધિ હોતી હૈ, ઔર મન દૃઢ હોને લગતા હૈ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સોતે સમય યદિ ઇન વાક્યેાં કેા દુહરાઓગે, ઔર ઉન પર દઢ વિચાર કરેાગે, તેા થેાડે હી દિનેાં કે અભ્યાસ સે તુમ્હારા નિશ્ચય દઢ હેા જાયગા.

૧૦–હમારે શરીર કી આરેાગ્યરક્ષા હમારા ગુપ્ત મન સ્વભાવ સે હી ઉત્તમ રીતિ સે ક઼રતા હૈ—હમેં કુછ નહીં કરના પડતા. હમારા તેા કેવલ ઇતના હી કર્તવ્ય હૈ કિ હમેં જબ શરીર મેં કેાઇ વ્યાધિ માલૂમ હેા, તેા તુરંત હી ગુપ્ત મન ઔર અણુ–અણુ કે અસંખ્ય મન કેા બાર–બાર યહી સૂચના દેને લગેં કિ હે અસંખ્ય મન, તુમ અપના કાર્ય ઉચિત રીતિ સે કરેા, અપના કાર્ય બરાબર કરતે રહેા, અપને કર્તવ્ય મેં દત્તચિત્ત રહેા. બાર–બાર મન કેા આજ્ઞા દે કર ઉનસે ઉનકા કાર્ય ઠીક–ઠીક કરાના હી માનસ–ચિકિત્સા કા સરલ સિદ્ધાંત હૈ.

ભૂત લગને કા ભ્રમ

મનુષ્યેાં કી મનેાવૃત્તિયેાં કા અધ્યયન કરને સે પતા ચલતા હૈ કિ કિસી ભી આપત્તિ કે ઉપસ્થિત હેાને કે પૂર્વ ઉસકી કલ્પના હી વિશેષ ભયદાયક હૈ. મનુષ્ય કેા ત્રાસ દેને કે લિયે કલ્પના મેં વિલક્ષણ સામર્થ્ય હૈ. ઇન કલ્પનાઓં મેં ભૂતપ્રેતપિશાચ આદિ વિષયક કલ્પનાએં અત્યંત દુઃખ દેનેવાલી ઔર ભયંકર હેાતી હૈં. ડરપેાક મનુષ્ય કેા તેા અત્યંત દુઃખદ હૃદ્રોગ હી લગા રહતા હૈ. યહ બાત નહીં કિ ભૂતપ્રેતબાધા હમેશા નિર્બલ શરીર ઔર નિર્બલ મનવાલે પુરુષ યા સ્ત્રી કેા હી હેાતી હૈ, પરંતુ યહ બલવાન સ્ત્રીપુરુષેાં કેા ભી, જેા અપનેકેા બડા ચાલાક સમઝતે હૈં, ઇસકા શિકાર હેાના પડતા હૈ. પ્રતિવર્ષ ભૂત લગને કે ભ્રમ સે બહુતસે સ્ત્રીપુરુષેાં કી મૃત્યુ તક હેા જાતી હૈ.

ઇસ પ્રકાર કે રેાગ દૂર કરને કે લિયે પ્રથમ ઇસ બાત કા પતા લગાના ચાહિયે કિ વાસ્તવ મેં ભૂતપ્રેત કેવલ મન કી કલ્પના માત્ર હૈ યા અજ્ઞાન કે કારણ ઉત્પન્ન હુઆ મન કા ભ્રમ હૈ. યદિ સત્ય હેા, તેા ઇસ બાત કી ખેાજ કર કે ઉસે દૂર કરને કા ઉપાય સેાચના ચાહિયે. અપને દેશ મેં ઐસે બહુતસે ભ્રાંત લેાગ હૈં, જેા વ્યર્થ હી ભૂતબાધા એવં પૈશાચિક ભય કે ભ્રમ મેં અપને કેા ડાલે રહતે હૈં.

ઘર મેં કિસીકેા જરાસી ભી દેહ મેં પીડા હુઇ યા કેાઇ બાલક રેાગગ્રસ્ત હુઆ અથવા કેાઇ અકસ્માત્ દુર્ઘટના આ પડી યા ગૃહ મેં કિસી સ્ત્રી કી માનસિક દશા બિગડ ગઇ, તેા લેાગ તુરંત યહ માન બૈઠતે હૈં કિ ભૂતપ્રેત કે કારણ હી યહ સબ હુઆ હૈ. ઇલાજ કરનેવાલે વૈદ્ય, હકીમ ભી, જબ યહ જાન પાતે હૈં કિ હમારે ઇલાજ સે રેાગી કેા કુછ લાભ ન હુઆ, તેા વે રેાગી કે મન મેં યહ બાત જમા દેતે હૈં કિ તુમ પર કિસી ભૂતપ્રેત કા અસર હૈ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભૂતપ્રેત–પિશાચ કી કલ્પના કરનેવાલે લોગોં કે દો સમુદાય દેખને મેં આતે હૈં–(૧) પ્રથમ વર્ગ મેં અધિક સંખ્યા મેં અશિક્ષિત લોગ હૈં, જો ઇસ બાત કો માનતે હૈં કિ "ચારોં ઓર ભૂતપ્રેતોં કા હી સામ્રાજ્ય હૈ." (૨) દૂસરે વર્ગ મેં વે લોગ હૈં, જિન્હોંને સૃષ્ટિવિજ્ઞાન કા અધ્યયન કિયા હૈ. યહ વર્ગ અલ્પસંખ્યક શિક્ષિતોં કા હૈ. ભૂતપ્રેતોં કા અસ્તિત્વ માનનેવાલે લોગોં કી યહ સમઝ હૈ કિ મનુષ્યયોનિ કી તરહ ભૂતપ્રેતોં કી ભી એક યોનિ હૈ, ઔર વે વાયુરૂપ મેં ભૂત, પિશાચ, બ્રહ્મરાક્ષસ બન કર, મનમાના રૂપ ધારણ કર, ચાહે જહાં ભ્રમણ કરતે હૈં. ભૂત, પ્રેત, પિશાચ ઔર બ્રહ્મરાક્ષસ કી અનેક જાતિયાં હૈં. વે વાયુરૂપ દેહોં સે ચાહે જૈસા રૂપ ધારણ કર કે ચાહે જહાં વિચરણ કરતે હૈં. ઇસકે વિપરીત કઇ સુશિક્ષિત લોગોં કા કથન હૈ કિ ભૂત, પિશાચ આદિ નામ કી કોઇ યોનિ નહીં–યહ કેવલ અજ્ઞાન યા ભ્રમ સે ઉત્પન્ન હુઇ કલ્પનામાત્ર હૈ.

ભૂતયોનિ કા અસ્તિત્વ માનનેવાલોં સે યદિ ભૂતોં કી સત્યતા કે વિષય મેં પૂછા જાય કિ ક્યા તુમને કભી ભૂત કો પ્રત્યક્ષ અપની આંખોં દેખા હૈ? તો ઇસકા ઉત્તર વે યહી દેતે હૈં–"કઇ વિદ્વાન્ ઔર વિશ્વાસપાત્ર વ્યક્તિ કહતે હૈં કિ હમેં કઇ બાર ભૂતોં કે અસ્તિત્વ કા પ્રત્યક્ષ અનુભવ હુઆ હૈ, યે પ્રામાણિક મનુષ્ય હૈં, મિથ્યા ભાષણ નહીં કર સકતે." કિંતુ ઇસ વિષય કા સ્વયં અનુભવ બહુત થોડે મનુષ્યોં* કો હોગા. વિશેષ કર ભૂતોં પર અજ્ઞાન સે વિશ્વાસ રખનેવાલે લોગ હી અધિક હૈં. ઇસી પ્રકાર કે લોગ ભયંકર કષ્ટ પાતે હૈં–ઇધર ઉધર મારે મારે ફિરતે હૈં. ઇસ પર ભી ઇસકા ઇલાજ કરનેવાલે બિલકુલ કસાઇ કા સા વ્યવહાર કરતે હૈં. કહીં મિર્ચોં કી ધૂની દેતે હૈં, કહીં મારપીટ કરતે હૈં, કહીં જલાતે હૈં ઔર કહીં ધમકિયાં દેતે હૈં. ઇસ પ્રકાર કે વ્યવહાર સે રોગી દિન–પર–દિન કમજોર હોતા જાતા હૈ, ઔર અંત મેં એક દિન મૌત કે મુંહ મેં જા ગિરતા હૈ. ઇસ લિયે 'ઇસ બિમારી કા કિસ પ્રકાર ઇલાજ કરના ચાહિયે,' બતલાના હી ઇસ લેખ કા મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય હૈ.

જિનકે શરીર મેં ભૂત–પ્રેતોં કા સંચાર હોતા હૈ, વે ઢોંગ નહીં કરતે. વાસ્તવ મેં ઉન્હેં ઇસ માનસિક રોગ સે બડી પીડા હોતી હૈ. શારીરિક પીડા કી અપેક્ષા માનસિક વેદના મનુષ્ય કો અધિક દુઃખપ્રદ હોતી હૈ. ઇસ પ્રકાર કે રોગિયોં મેં ઢોંગ કરનેવાલે ભી કુછ અવશ્ય મિલેંગે, કિંતુ વિશેષ કર માનસિક રોગવાલે હી

---

* હમેં તો આજ તક કોઈ ઐસા વ્યક્તિ નહીં મિલા, જિસને ભૂતોં કા પૂર્ણરૂપ સે સ્વયં સત્યાનુભવ કિયા હૈ.—**સુધા–સંપાદક**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અધિક હૈં. કૌટુંબિક સંસ્કારોં કે કારણ, યા રાતદિન ભૂત-પ્રેતોં કી ચર્ચા કરનેવાલે સમુદાય કે વાતાવરણ મેં રહને સે, સૂક્ષ્મ રૂપ સે, અંતર મન યા ગુપ્ત મન મેં ભૂત-પ્રેતોં કે વિચાર પ્રવેશ કર જાતે હૈં, ઔર સમય પા પરિપક્વ હો કર સ્થૂલ રૂપ સે માનસિક વિકાર કે રૂપ મેં આ ઉપસ્થિત હોતે હૈં.

કઇ ભયંકર શારીરિક રોગોં કા ભી કારણ ભૂત-પ્રેતોં કા માનસિક વિકાર હી હૈ. જબ તક ઇન ભૂત-પ્રેતોં કો દૂર ન કિયા જાયગા, તબ તક રોગી ચંગા નહીં હો સકતા. જિસ તરહ માનસિક વિકાર સત્ય હૈ, વૈસે હી ભૂત-પિશાચ કા ત્રાસ ભી સત્ય હૈ. પરંતુ કિસ પરિસ્થિતિ મેં માનસિક વિકાર યા શારીરિક દુઃખ સમઝના ચાહિયે, ઔર કબ ભૂત-બાધા સમઝની ચાહિયે, ઇસકે નિર્ણય યા પરીક્ષા કે લિયે વિશેષ બુદ્ધિ-ચાતુર્ય કી આવશ્યકતા હૈ.

કઇ બાર કુશલ ડૉક્ટર ભી માનસિક વિકાર, પ્રેત-બાધા યા રોગ ન સમઝ કર રોગિયોં કો મહીનોં દવાઇયાં પિલાતે રહતે હૈં, પરંતુ કોઇ અચ્છા પરિણામ નહીં નિકલતા. અતઃ ડૉક્ટરોં કો માનસ-ચિકિત્સા કા અવશ્ય અધ્યયન કરના ચાહિયે. ઐસે રોગોં કી ચિકિત્સા કે લિયે માનસિક ચિકિત્સા વૈજ્ઞાનિક ચિકિત્સાપદ્ધતિ હૈ. જબ કભી કિસીકો માનસિક રોગ હુઆ કિ ઘરવાલે ઉસકી ભાવના કો પુષ્ટ કરતે, ઔર ઐસે સ્થાનોં મેં લે જાતે હૈં, જહાં ભૂત-પ્રેતોં કે ઇલાજ ઔર ઝાડ-ફુંક કરનેવાલે લોગોં કા અડ્ડા હોતા હૈ. કિસીકે શરીર મેં ભૂત ખેલ રહા હૈ; કિસીકે શરીર મેં કિસી દેવી કા સંચાર હો રહા હૈ. ઇસ પ્રકાર કે વાતારણ મેં ભૂત-પ્રેતોં કે કંપનોં કે વિચાર-આંદોલન મંડરાતે રહતે હૈં, ઔર ભાવોં કે પુષ્ટ હોને સે તુરંત હી વહ સંસ્કાર જાગ્રત્ હો કર દુર્બલ સ્થિતિ કે સ્ત્રી યા પુરુષ કે અંગ મેં ભૂતોં કા સંચાર હોને લગતા હૈ. કઇ સ્થાનોં મેં તો ઇસ પ્રકાર કે રોગિયોં કી બડી મિટ્ટી પલીદ હોતી હૈ. ઉનકે સાથ જો દુર્વ્યવહાર હોતા હૈ, વહ દેખા નહીં જાતા.

અપની બહૂ-બેટિયોં કી યહ હાલત દેખ કર હમેં તરસ ભી નહીં આતા. કઇ રોગી, જહાં ઉનકા વિશ્વાસ હોતા હૈ, વહાં જા કર અચ્છે ભી હો જાતે હૈં, ઔર કઇ તો ગંડે-તાવીજ ઝાડ-ફૂંક સે હી અચ્છે હો જાતે હૈં. પ્રાચીન કાલ સે હી ભૂત-પિશાચોં કી કઇ જાતિયાં માની જા રહી હૈં, ઔર ઉનકે ભિન્ન-ભિન્ન ગુણ, ધર્મ, સ્વરૂપ એવં લક્ષણ બતલાએ જાતે હૈં—

(૧) ભૂત યા પિશાચ—યહ જાતિ ભૂત યા પિશાચ, ઇસ સર્વસાધારણ નામ સે પ્રસિદ્ધ હૈ. યે સર્વસાધારણ લોગોં મેં સે હોતે હૈં. ઇસ જાતિ કે પિશાચોં મેં અધિક શક્તિ નહીં રહતી. ઇનકે પાંવ ઉલટે રહતે હૈં. યે [illegible] મનુષ્યોં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કો પછાડતે ઔર બિમાર કરતે હૈં. ઇનકો મિર્ચ-મસાલે કી ચરપરી ચીજેં, બાસી રોટી, અંડે આદિ પદાર્થ દેને સે યે છોડ દેતે હૈં.

(૨) દૂસરી જાતિ કે પિશાચ અધિક બલવાન્ હોતે હૈં. યે પ્રાયઃ બડે પેડ પર યા પુરાને સુનસાન મકાન મેં યા જિસ સ્થાન મેં ધન ગડા હો, વહાં અપના અડ્ડા જમાતે હૈં. ધનવાન્, કૃપણ અથવા લોભી મનુષ્ય મરને પર ઇસ જાતિ કે હોતે હૈં.

(૩) **બ્રહ્મરાક્ષસ**—વિદ્યા કા અહંકાર રખનેવાલા, વિદ્વાન્, વેદપાઠી બ્રાહ્મણ મરને પર બ્રહ્મરાક્ષસ હોતા હૈ. યે રાત યા દિન કો મનુષ્ય કા પ્રત્યક્ષ રૂપ ધારણ કર કિસી સુનસાન, બડી ઇમારત કે કોને મેં યા પુરાને બડ યા પીપલ કે વૃક્ષ પર રહતે હૈં. સ્નાન, સંધ્યા, વેદપાઠ કરતે હૈં. કિસીકો ન તો ત્રાસ દેતે ઔર ન કિસીસે છેડછાડ કરતે હૈં.

(૪) **વીર**—યુદ્ધ ઔર લડાઇ મેં મરનેવાલા વીર હોતા હૈ. યે પિશાચ બડે શૂર હોતે ઔર સિપાહી કે વેશ મેં ઢાલતરવાર લે કર ફિરતે રહતે હૈં.

(૫) **બીર**—યે બડે બલવાન્ પિશાચ હો કર પિશાચોં કે સત્તા-ધારી અધિકારિયોં કે સેવક હોતે હૈં.

(૬) **પિતર**—યે હમેશા સંઘરૂપ સે ફિરતે હૈં. યે અપને તથા દૂસરે કે હિત કે લિયે હી કુછ ત્રાસ દેતે ઔર કભીકભી કિસીકી રક્ષા ભી કરતે હૈં. બાલબચ્ચોં પર પ્રેમ કરનેવાલા ગૃહસ્થ "પિતર" હોતા હૈ.

(૭) એક જાતિ કે પિશાચ વે હૈં, જો તરુણ અવસ્થા મેં મર જાતે હૈં. યે લંગોટ પહને પીપલ કે પેડ પર રહતે હૈં.

(૮) **બૈતાલ**—યહ 'બીરોં' કા અધિકારી ઔર પિશાચોં કા સેનાપતિ હૈ. સબ પિશાચોં કો નિત્ય ઇસકી હાજિરી દેની હોતી હૈ.

(૯) **ચુડેલ**—પ્રસૂતિ કે સમય મરી હુઇ સ્ત્રિયાં, જિનકી વાસનાએં અતૃપ્ત રહતી હૈં, પિશાચિની હો કર ઔરતોં ઔર બચ્ચોં કો ત્રાસ દેતી હૈ.

(૧૦) બહુત બચ્ચેવાલી પિશાચજાતિ કી સ્ત્રિયાં પ્રાયઃ છોટે ગાંવોં મેં એકાંત સ્થાન મેં રહતી, અપને બચ્ચોં કે લિયે રોટી માંગને કે લિયે ઔરતોં કે વેશ મેં ઘૂમતી ઔર ગાંવોં કે બચ્ચોં કો પછાડ કર ઉનકો બિમાર કર દેતી હૈં.

(૧૧) **ડાકિની**—યે પિશાચ-જાતિ કી ભયંકર સ્ત્રિયાં હોતી હૈં. યે પ્રેત યા મરે હુએ બચ્ચોં કો જમીન સે ખોદ કર ખાયા કરતી હૈં.

(૧૨) **શાકિની**—યે ભી પિશાચ જાતિ કી ઉચ્ચકોટિ કી સ્ત્રિયાં હોતી હૈં.

(૧૩) **યક્ષિણી**—યહ પિશાચ-જાતિ કી સ્ત્રી હૈ. યહ પ્રાયઃ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વૃદ્ધ સ્ત્રી કે રૂપ મેં ફિરતી હૈ. સફેદ, ચાંદી કે સમાન ફૈલે હુએ બડે બડે બાલ હોતે હૈં. યદિ ભાગ્ય સે કિસીકો ઇસકા દર્શન હો જાય, તો વહ નિહાલ હો જાતા હૈ.

(૧૪) અપ્સરા યા પરિ—યહ પાની મેં રહનેવાલી ઔર પાતાલ મેં જાનેવાલી, સુંદર સ્ત્રિયેાં કે રૂપ મેં રહતી હૈ.

(૧૫) ડાઇન—એક પ્રકાર કી ભયંકર જીવિત દુષ્ટ આત્માએં હોતી હૈં, ઔર જરા જરા સી બાતોં પર અપ્રસન્ન હો કર સ્ત્રિયેાં કો બડા ત્રાસ દેતી હૈં. અપને ઘર કે સબ દરવાજે બંદ કર, અપને શરીર મેં સે આત્મા કો નિકાલ કર, જિનસે અપ્રસન્ન હોતી હૈં, ઉન પર સવારી કરતી, ખાને કે લિયે મિઠાઇ, લડ્ડૂ આદિ માંગતી ઔર અપને ઘર કે પાસ રખવાતી હૈં.

ઇનકે અતિરિક્ત ઔર ભી કઇ પ્રકાર કે જિંદ, પીર, દેવી, દેવતા, ભૈરવ, ભવાની આદિ માનસિક રોગિયેાં કે અંગ મેં સંચાર કરતે હૈં. યે સબ ભૂત-પિશાચ રાત્રિ કો ઘૂમતે હૈં. જહાં કોઇ મનુષ્ય ન હો, ઐસે નિર્જન સ્થાન મેં મધ્યાહ્નકાલ, સાયંકાલ, અર્દ્ધ-રાત્રિ યા અંધેરે મેં, અનેક પ્રકાર કે રૂપોં મેં, દિખાઇ પડતે હૈં. કોઇ પશુપક્ષિયેાં કા રૂપ ધારણ કરતે હૈં. અકેલે મનુષ્ય કો પકડ લેતે હૈં. અનેક પ્રકાર કી ચેષ્ટાઓં સે ડરાતે હૈં, ચિલ્લાતે હૈં, અગ્નિ કી જ્વાલાએં યા જલતી હુઇ રોશની દિખાતે હૈં. અમાવાસ્યા યા પૂર્ણિમા કો બહુત ફિરતે હૈં. મનુષ્યેાં કો પછાડતે ઔર ઉનકે શરીર મેં પ્રવેશ કરતે હૈં. રાત્રિ કો આ કર છાતી પર સવાર હોતે ઔર શરીર મેં સંચાર કરતે હૈં.

પ્રત્યેક સ્થાન મેં મનુષ્ય મરતે હી હૈં, ઔર મરનેવાલા મનુ-ષ્ય ઉપર્યુક્ત કલ્પનાઓં કે અનુસાર કિસી ભી જાતિ કા પિશાચ અવશ્ય હુઆ હોગા, ઇસ પ્રકાર કી ભાવનાઓં મેં મનુષ્ય ભાવિત રહતે હૈં. જિસ બાત કો ઉન્હોંને પ્રત્યક્ષ મેં દેખા નહીં ઔર જિસકા અનુભવ ભી નહીં કિયા, ઉસકી કલ્પના-માત્ર સે હી સુનસાન, એકાંત સ્થાન મેં યા શ્મશાન મેં રાત્રિ કે સમય અંધેરે મેં અકેલે જાને સે ડરતે હૈં. કોઇ-કોઇ ઐસે સ્થાનોં મેં જાને સે ડર કર બિમાર હો જાતે ઔર કેવલ મિથ્યા કલ્પના કે ભય સે કભી-કભી મર ભી જાતે હૈં. ઇસિ ડરપોક સ્વભાવ સે હમ લોગોં કી બહુત હાનિ હુઇ હૈ, હો રહી હૈ, ઔર ભવિષ્ય મેં ભી હોગી. હમ 'સત્ય કયા હૈ,' ઇસકી ખોજ કરને કા પ્રયત્ન ભી નહીં કરતે.

ફ્રાંસ-દેશ કે પેરિસ-નગર મેં એક સ્ત્રી કો બડે જોર સે જ્વર આયા. ઉસમેં ઉસે ભ્રમ હો ગયા, વહ અસંબદ્ધ પ્રલાપ તથા બડ-બડ કરને લગી. ઉસકી ચિકિત્સા એક પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર કરતે થે. ડૉક્ટર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જબ ઉસે દેખને ગએ તબ વહ જર્મન-ભાષા મેં તત્ત્વજ્ઞાન કે બડે-બડે સિદ્ધાંતોં કી ચર્ચા ઔર કઇ સ્તુતિ-સ્તોત્રોં કા પાઠ કરને લગી. ડૉક્ટર યહ દેખ કર આશ્ચર્યચકિત હુએ. જબ વહ સ્વસ્થ હો ગઇ, તો ડૉક્ટર ને યુક્તિયોં કે સાથ ઉસસે ભાષણ કર યહ જાનના ચાહા કિ યહ જર્મન ભાષા જાનતી હૈ યા નહીં ? વહ એક સાધારણ હોટલ મેં કામ કરનેવાલી સ્ત્રી થી. ઉસકો એક શબ્દ ભી જર્મન-ભાષા કા નહીં માલૂમ થા ! ફિર તત્ત્વજ્ઞાન કે ઉચ્ચ વિષય કે સંબંધ મેં વહ બેચારી કયા કહ સકતી થી ? ડૉક્ટર ને ઉસકે માલિક સે પૂર્વ કા પતા લિયા, ઔર હોલેંડ ગયા. વહાં સે પતા લગા કિ જર્મની મેં, કિસી ગાંવ મેં, એક પાદરી કે પાસ, વહ બચપન મેં રહતી થી. ડૉક્ટર જર્મની કે ગાંવ કા પતા લે કર ઉસ સ્થલ પર પહુંચે. પાદરી મર ચુકા થા. ઉસકે ઘર કા પતા તક ન થા. પાદરી કે ઘર કે પાસ એક દૂસરે વૃદ્ધ સજ્જન રહતે થે, ઉનસે સબ વૃત્તાંત કહા. ઉસ વૃદ્ધ સજ્જન ને કહા—"હાં, પાદરી કે પાસ એક લડકી થી, વહ ઉનકી સેવા-શુશ્રૂષા મેં બની રહતી થી. પાદરી મહાશય ટહલતે હુએ નિત્ય કઇ સ્તોત્રોં કા પાઠ કરતે થે." સન્નિપાત મેં કહે હુએ સ્તોત્રોં કો ડૉક્ટર નોટ કર લાયા થા. "ઓ ! સબ ઠીક." વૃદ્ધ મહાશય ને કહા—"ઉસસે સબ મિલ ગએ." પાદરી કે વિચારોં કે સંસ્કાર ઉક્ત લડકી કે મસ્તિષ્ક મેં પ્રવેશ કર ગએ થે, કયોંકિ કઇ વર્ષોં તક વહ લડકી ઉન વિચારોં કે આંદોલન અપને મસ્તિષ્ક મેં ગ્રહણ કરતી રહી. ઇતને વર્ષોં કે વે પુરાને સંસ્કાર, ભ્રમ કે સમય, સ્મૃતિ-રૂપ મેં પ્રકટ હુએ. ડૉક્ટર મહોદય કી શંકા કા સમાધાન હો ગયા.

ઇસી પ્રકાર અહમદાબાદ મેં એક અપઠિત લડકી કો ઉન્માદ-રોગ હો ગયા. ઉસ અવસ્થા મેં વહ વેદોં કી ઋચાઓં કા સ્પષ્ટ ઘોષ કરતી થી. લોગ દેખ કર દંગ રહ જાતે થે, કિંતુ બાદ મેં ઉસકા પતા લગા કિ ઉસકે પડોસ મેં એક વિદ્વાન્ વેદપાઠી બ્રાહ્મણ રહતે થે, જો નિત્ય વેદઘોષ કરતે થે. ઉન મંત્રોં કે કંપનોં કે સંસ્કાર ઇસ લડકી કે મસ્તિષ્ક મેં પ્રવેશ કર ગએ થે.

ભૂત-પિશાચ જબ કભી કિસીકે શરીર મેં સંચાર કરતે હૈં, તબ નિર્બલ ઔર કમજોર મનુષ્ય કે શરીર મેં ભી બડા બલ આ જાતા હૈ. કઇ ધૂપ જલા કર શરીર મેં બુલાતે હૈં ઐસી ઘટનાએં અમાવસ્યા યા પૂર્ણિમા કો વિશેષ કર હોતી હૈ. કઇ સમય ભૂત-પિશાચ ભવિષ્યત્ ઔર ભૂતકાલ કી બાતેં બરાબર બતા દેતે હૈં.

સૃષ્ટિ ઔર મનુષ્ય કા અત્યંત ઘનિષ્ઠ સંબંધ હૈ. જિસ પ્રકાર મનુષ્ય કે વિચારોં કા અસર વૃક્ષોં પર, પશુઓં ઔર મનુ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ષ્યોં પર હોતા હૈ, ઉસી પ્રકાર સૃષ્ટિ મેં જો પરિવર્તન હોતા હૈ, ઉસકા પ્રભાવ મનુષ્ય પર પડતા હૈ. ઋતુપરિવર્તન સે મનુષ્ય કી પ્રકૃતિ મેં ફેરફાર હોતા હૈ. ચંદ્રગ્રહણ ઔર સૂર્યગ્રહણ કા અસર સચેત ઔર અચેત સૃષ્ટિ તથા સબ પ્રાણી-પદાર્થોં પર હોતા હૈ.

જબ બાદલ હોતે હૈં, ઉસ સમય સંધિવાત સે પીડિત મનુષ્યોં ઔર કઇ રોગવાલોં કો પહલે સે હી માલૂમ હો જાતા હૈ. વાતાવરણ મેં વિદ્યુન્મય આંદોલન કા સંચાર હોના ઇસકા કારણ હૈ. પ્રત્યેક કાર્ય કે સ્થૂલ રૂપ મેં આને કે પૂર્વ ઉસકે આંદોલનોં વાતાવરણ મેં હોને લગતે હૈં. ઇન વિદ્યુન્મય આંદોલનોં કે પ્રવાહ કો મનુષ્ય કા મસ્તિષ્ક, જિનમેં ઉન આંદોલનોં કો ગ્રહણ કરને કી શક્તિ હૈ, જાન લેતા હૈ. જિસ પ્રકાર અગ્નિ કે ચેતને કે પૂર્વ ધુઆં હોતા હૈ, વૃષ્ટિ હોને કે પૂર્વ બાદલ હોતે હૈં, ઇસી પ્રકાર કોઇ ભી કાર્ય હોને કે પૂર્વ વિદ્યુન્મય આંદોલન આકાશ મેં સંચાર કરતે હૈં.

ઇસી પ્રકાર અમાવસ્યા યા પૂર્ણિમા કો હી ભૂત-પ્રેત ક્યોં આતે હૈં? ઇન ઘટનાઓં કા હોના સૃષ્ટિ-શાસ્ત્ર કે કુછ સિદ્ધાંતોં ઔર નિયમોં પર સ્થિર હૈ. ઉનકે જાનને સે ભૂત લગને કા ભ્રમ દૂર હોગા. ભૂખ લગના, દસ્ત લગના, નિંદ આના આદિ યે શારીરિક ક્રિયાએં નિયમિત સમય પર હી હોતી હૈં.

એકાહિક, દ્વયાહિક, ત્ર્યયાહિક, ચાતુર્થિક જ્વર નિયમિત સમય પર હી આતે હૈં. આધાશીશી કા દર્દ ભી નિયમિત સમય પર હોતા હૈ. ઉન્માદરોગિયોં કો, ભૂત-પ્રેતવાલોં ઔર કઇ રોગિયોં કો અમાવસ્યા યા પૂર્ણિમા કો હી ક્યોં વિશેષ ત્રાસ હોતા હૈ, ઇસકા ભી કાર્ય-કારણ-ભાવ હૈ.

અમાવસ્યા ઔર પૂર્ણિમા કો અધિક દ્રવાત્મક સભી સ્થાવર-જંગમ વસ્તુઓં મેં એક વિશિષ્ટ પ્રકાર કી ક્રિયા ઉત્પન્ન હોતી હૈ, જો વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિ મેં હી માલૂમ હોતી હૈ. સૂર્ય એવં ચંદ્ર ઇસ ક્રિયા કે કારણ હૈં. સૂર્ય કા ઘટના-બઢના સબકો સ્પષ્ટ રૂપ સે દિખાઇ દેતા હૈ. સૂર્ય એવં ચંદ્ર કે આકર્ષણ કા યહ પ્રભાવ સબ દ્રવ પદાર્થોં પર એકસાથ હી હોતા હૈ, ઔર ઇતર દ્રવ પદાર્થોં કી તરહ મનુષ્ય કે રક્ત મેં ભી ઘટને-બઢને કી ક્રિયા હોતી હૈ. ઇસસે રક્ત કી ગતિ એવં શરીર કી ઉષ્ણતા મેં ભી અંતર પડ જાતા હૈ.

ચંદ્ર, સૂર્ય આદિ આકાશસ્થ ગ્રહોં કે આકર્ષણ કા તથા પ્રકાશ એવં કિરણોં કા પરિણામ જ્ઞાન-તંતુઓં મેં બહતે હુએ સૂક્ષ્મ દ્રવ્ય પર ભી હોતા હૈ, કિંતુ હમેશા યહ હમારે અનુભવ મેં નહીં આતા. જ્ઞાન-તંતુઓં પર હોનેવાલા પરિણામ સ્પષ્ટ રૂપ સે સમઝને કે લિયે ઉનમેં ઉત્તેજન યા ગ્રહણશક્તિ જાગ્રત હોની ચાહિયે. ઉદાહરણાર્થ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

યદિ કિસી ગુફા મેં દસ મનુષ્ય બંદ કિયે ગએ હેાં, તેા ઉનકેા યહ ન માલૂમ હેાગા કિ સૂર્યોદય કબ હુઆ, પરંતુ ઉનમેં સે યદિ કેાઇ આધાશીશી કા દર્દવાલા મનુષ્ય હેાગા, તેા સૂર્યોદય હેાતે હી ઉસે દર્દ શુરુ હેાગા. ઇસ જગહ સૂર્યોદય કા પરિણામ સબ પર એકસા હેાને પર ભી એક કી જ્ઞાન-તંતુઓં કી ગ્રહણશક્તિ અધિક હેાને સે ઉસકેા દુઃસહ વેદના હેાને લગતી હૈ, ઔર દૂસરેાં કેા ઉસકી ખબર તક નહીં હેાતી. કારણ યહ હૈ કિ સબકે જ્ઞાનતંતુઓં કી સ્થિતિ એકસી નહીં રહતી-અર્થાત્ યદિ એક કે જ્ઞાનતંતુઓં કે પ્રતિકૂલ કેાઇ બાત હુઇ, તેા ઉનકેા ઉસકા પ્રતીકાર કરને કે લિયે અપની સબ શક્તિ લગા કર સદા જાગ્રત્ રહના પડતા હૈ. ઇસ લિયે ઉસ મનુષ્ય કેા યહ પરિણામ અનુભવ મેં આતા હૈ. ઇસ લિયે મસ્તિષ્ક ઔર જ્ઞાન-તંતુઓં પર સૂર્ય ઔર ચંદ્ર કે પરિણામ કે અનુભવ કેા હમ ભૂતપિશાચ કહતે હૈં. યહ બિચાર પુરુષેાં કી અપેક્ષા સ્ત્રિયેાં કેા અધિક હેાતા હૈ. ઇસકા કારણ યહ હૈ કિ ઉનકે ગર્ભાશય સે ચંદ્ર કી ગતિ કા વિશેષ સંબંધ રહતા હૈ.

જિન સ્ત્રિયેાં કેા યહ બિચાર હેાતા હૈ, ઉનકે ગર્ભાશય યા મસ્તિષ્ક કે જ્ઞાનતંતુ ઉત્તેજિત રહતે હૈં, જિસમેં વિકાર પૈદા હેાને કા દિન ન હેાતે હુએ ભી, કિસી અન્ય ઉપાય સે યદિ ઉનમેં જાગૃતિ કી જાય, તેા ઉનમેં વિકાર ઉત્પન્ન હેાતા હૈ. વિશેષ પ્રકાર કે શબ્દ યા ગંધ સે જ્ઞાન-તંતુઓં મેં ઉત્તેજના હેાતી હૈ. ઇસી સે આરતી કે સમય ઘંટે કી આવાજ યા લેાબન-ધૂપ આદિ કી ગંધ સે ઉનકે શરીર મેં અનાયાસ વિકાર ઉત્પન્ન હેાતા હૈ.

ઉપર્યુક્ત પદ્ધતિ સે યા અન્ય કિસી ઉપાય સે કિસીકે જ્ઞાન-તંતુ અત્યંત ઉત્તેજિત હેાને પર ઉનમેં સ્વભાવતઃ હી અતીન્દ્રિય શક્તિ ઉત્પન્ન હેાતી હૈ, ઔર જો દૂસરેાં કેા નહીં દિખલાઈ યા સુન પડતા, વહ ઉસકેા દિખાઇ દેતા ઔર સુન પડતા હૈ. દૂર કે લેાગેાં કી ખબર યા ભાષણ ભી કભી જયેાં-કા-ત્યાં વહ કહ સકતા હૈ. ઇસ પ્રકાર કી શક્તિ મનુષ્ય કે મસ્તિષ્ક મેં હી હૈ.

ઇસ પ્રકાર ભૂત-પિશાચેાં કી કઇ ઘટનાઓં કે કારણ સૃષ્ટિ-નિયમ હેાંગે યા મસ્તિષ્ક કેંદ્રોં કા ઉત્તેજન હેાગા. યદિ હમારે મન કી સ્થિતિ શાંત ઔર સબલ હેા, તેા લેશમાત્ર ભી હમ પર દુર્બલ વિચારેાં કા અસર ન હેાગા. ઇસકે વિપરીત હમારે સબલ શુદ્ધ વિચારેાં કા અસર દૂસરેાં પર હેાગા, ઔર ઉનકા અસાધારણ કલ્યાણ હેાગા. પરતંત્રતા સબ દુઃખેાં કા કારણ હૈ, ઔર સ્વતંત્રતા મેં હી સુખ હૈ.

શારીરિક કારણેાં સે ભૂત લગને કા ભ્રમ

સ્થૂલ વિકાર (જો એક હી પ્રકાર કે હૈં) કા ભી મૂલકારણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભિન્ન-ભિન્ન હોતા હૈ. ઉદાહરણ કે લિયે બાલગ્રહ કા વિકાર પાચન-ક્રિયા મેં ખરાબી હોને સે હોતા હૈ યા ઉદર મેં કૃમિ હોને સે? બાલગ્રહ ક્યા હૈ? મસ્તિષ્ક મેં વિકાર હોને સે બાલગ્રહ હોતા હૈ. બચ્ચા એકદમ બેશુદ્ધ હો જાતા હૈ. આંખોં કી પુતલિયાં ફેરને લગતા હૈ. નીચે ઉપર શ્વાસોચ્છ્વાસ લેને લગતા હૈ. તબ સમઝિયે કિ બાલગ્રહ હૈ. બાલક કે મસ્તક પર કિસી કારણ ગર્મી ચઢ જાતી હૈં તબ ઉસકો એકદમ તનાબ આતા હૈ. જિસસે આંખોં કી પુતલિયાં ફિર જાતી હૈં. છોટે બચ્ચોં કો હોનેવાલે યે વિકાર વિના કારણ હી ભૂત-ભાવના ઉત્પન્ન કરતે હૈં.

દૂસરા ઉલ્લેખ હિસ્ટીરિયા કા લીજિયે. હિસ્ટીરિયા કી પીડા ગર્ભાશય મેં, જ્ઞાનતંતુઓં મેં, મસ્તિષ્ક મેં યા કેવલ મન મેં હી હોતી હૈ. જબ ઇંદ્રિયોં મેં, જ્ઞાનતંતુઓં મેં યા મસ્તિષ્ક મેં ભૂત-વિકાર કે ચિહ્ન દૃષ્ટિગોચર ન હોં, તો સમઝના ચાહિયે કિ વિકાર મન મેં હૈ. વિશેષ પ્રકાર કી મનોવૃત્તિ કે કારણ જબ મસ્તિષ્ક કે એક ખાસ પિંડ મેં કોઇ ખાસ પ્રકાર કી ગતિ હો, તો ઇસ ક્રિયા સે જ્ઞાનતંતુઓં ઔર સ્થૂલ ઇંદ્રિયોં મેં વિકાર માલૂમ પડતે હૈ, ઔર વહ વૃત્તિ બંદ હોતે હી વહ વિકાર ભી દૂર હો જાતા હૈ. ઇસ વિકાર કો ભી લોગ ભૂત-પિશાચ-બાધા માનને લગતે હૈં. ક્યોંકિ ઇસ રોગ મેં ભૂતોન્માદ જૈસે હી લક્ષણ સ્પષ્ટ દિખાઇ દેતે હૈં. યહ વિકાર મસ્તિષ્ક કે કિસી તંતુ મેં ઉત્તેજના યા શિથિલતા આ જાને સે ઉત્પન્ન હોતા હૈ, ફિર વહ ગર્ભાશય કો ઉત્તેજિત કરતા હૈ. ઇસ સમય તો ઇસકે લક્ષણોં કા કોઇ હિસાબ નહીં રહતા. ગલે કે નીચે સમૂચા શરીર લક્કડ જૈસા હો જાતા હૈ, કંપ હોતે હૈં ઔર જડતા બહુત જોરોં સે બઢતી જાતી હૈ.

પાગલપન—યહ ભી મસ્તિષ્ક કા હી વિકાર હૈ. મસ્તિષ્ક કી વૃદ્ધિ બરાબર હોતે રહને પર ઉસમેં કુછ વિકાર હોને પર, પાગલપન શુરુ હો જાતા હૈ. ઇસી તરહ મસ્તિષ્ક કી વૃદ્ધિ ઠીક ન હોને સે ભી પાગલપન હો જાતા હૈ. ઇસિસે પિશાચ કા કિંચિનમાત્ર ભી સંબંધ નહીં.

ભ્રામક વિચાર (આનુવંશિક ભ્રમ)—યહ વિકાર પૈશાચિક નહીં, કિંતુ પૈશાચિક હોને કા સંશય ઉત્પન્ન કરતા હૈ. યહ માનસિક ભ્રમ અથવા ભ્રામક વિચાર હૈ. ઇસકા પ્રભાવ મસ્તિષ્ક પર, જ્ઞાન-તંતુઓં પર, શરીર પર હોતા હૈ. શરીર કે ભાગોં પર, ખાસ કર ચેહરે પર, સૂજન દૃષ્ટિગોચર હોતી હૈ. મન પર પરંપરાગત આનુવંશિક સંસ્કાર કે સંયોગ કે કારણ મનુષ્યોં કે મન પર સ્વભાવતઃ હી કુછ ભ્રમ ઉત્પન્ન હો જાતા હૈ. યહ આનુવંશિક સંસ્કાર ભ્રમ—કહલાતા હૈ.

અનુકરણ-સંસ્કારભ્રમ—યહ લડકોં કી બચપન સે હી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આદત વિશેષ હોતી હૈ. ઇસ સમય ભ્રમિષ્ઠ મૂર્ખ ઔર પાગલ મનુષ્ય કી સંગતિ સે કિસી સીધે આદમી કો છેડ-છાડ કરને કી પ્રવૃત્તિ હો જાતી હૈ. મન કે ઉપર સંસ્કાર હોને સે વહ ભ્રાંત હો જાતા હૈ.

આદત સે પડે હુએ સંસ્કારભ્રમ—કિતને હી મનુષ્યોં કો દૂસરોં કે દુર્ગુણોં કા ખાકા ઉડાને કી કુટેવ પડ જાતી હૈ. ફિર યહ ટેવ શરીર મેં અપના ઘર કર લેતી હૈ. કિસી દૂસરે કે અંગ-વિક્ષેપ કી નકલ કરને કી આદત પડ જાતી હૈ. ઢોંગ કરને સે જૈસે યહ ટેવ પડ જાતી હૈ, વૈસે હી ભૂતપિશાચ કે ઢોંગ કરને સે વે સંસ્કાર સચ્ચે હો જાતે હૈં, ઐસા ભ્રમ ઉત્પન્ન હો જાતા હૈ. યહ આદત સે પડનેવાલે સંસ્કાર કા ભ્રમ હૈ.

કલ્પના-સંસ્કારભ્રમ—સશક્ત મનુષ્ય કો ભી કિસી ખાસ હાલત મેં યા રોગ હોને પર કુછ બાત સુન લેને પર, યાદ રખ લેને પર ઉસકો એક કે પીછે એક કલ્પના આને લગતી હૈ, ઔર વૈસે હી મન કી સૂચના સે યા ઇસી પ્રકાર કે ભયયુક્ત પુરુષ કી કાલ્પનિક સૂચના સે મન કે ઉપર પરિણામ હોને સે જો ભૂત-પિશાચ સંબંધી કલ્પના કા અનુભવ હોતા હૈ યા વાસ્તવ મેં ઉત્પન્ન હોતા હૈ, ઉસકો કલ્પના-સંસ્કાર ભ્રમ કહતે હૈં.

ઇન લક્ષણોં સે આપકો ઠીક માલૂમ હો ગયા હોગા કિ ઇન રોગોં મેં સચ્ચી ભૂત-બાધા કા અસર નહીં, કિંતુ ગુપ્ત મન પર જૈસા સંસ્કાર જમ ગયા હો યા જમા દિયા ગયા હો, ઉસીકે કારણ ભૂત બાધા કે સમાન લક્ષણ પ્રતીત હોતે હૈં.

ભૂતપ્રેતોં કા અસ્તિત્વ

જિસ પ્રકાર શારીરિક યા માનસિક કારણોં સે રોગ ઉત્પન્ન હોતે હૈં, ઉસી પ્રકાર ભૂતપ્રેતોં કે લગને સે શારીરિક પીડા ઔર માનસિક ત્રાસ હોતે હૈં. ક્યા ભૂતપ્રેત વાસ્તવ મેં સ્વતંત્ર દેહધારી મનુષ્ય કે સમાન પ્રાણી હૈં યા માનસિક તથા શારીરિક શક્તિ કી ઉત્તેજના તથા સ્તબ્ધતા સે જ્ઞાનતંતુઓં મેં વિકાર ઉત્પન્ન હો કર કેવલ ભ્રમમાત્ર ઉત્પન્ન હોત્તા હૈ? યહ વિવાદાસ્પદ વિષય હૈ. ભૂત-પ્રેત કે માનનેવાલોં કો હી ભૂતપ્રેતોં સે વિશેષ ત્રાસ ઔર દુઃખ હોતા હૈ. બહુતોં કા મત હૈ કિ ભૂતપ્રેતોં કી કલ્પના ઔર ભય હી ઇન સબ ઉપદ્રવોં કા મૂલ હૈ.

કિંતુ ઇસ સિદ્ધાંત કે વિરુદ્ધ ઐસે અનુભવ ભી દેખને મેં આતે હૈં કિ યહ વિષય વિચારણીય હો જાતા હૈ. ભય કી કલ્પના હી ભય કા કરણ હૈ, ઇસ લિયે કિસીકો ભી ભૂતપ્રેતોં સે ભયભીત નહીં હોના ચાહિયે. ઇસ સિદ્ધાંત કો પૂર્ણ હૃદયંગમ કર લો કિ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જીવિત મનુષ્ય કી ઇચ્છાશક્તિ (માનસિક શક્તિ) મરે હુએ મનુષ્યોં કી ઇચ્છાશક્તિ પર અધિકાર કર સકતી હૈ. જીવિત મનુષ્ય કા મનોબલ મૃતાત્મા કે ઇચ્છાબલ સે અધિક સામર્થ્યવાન્ હૈ. માનસ-શાસ્ત્ર કા યહ એક અચૂક સિદ્ધાંત હૈ.

ભય કે ભૂત સે જિતની અધિક સંખ્યા મેં મનુષ્ય મરતે હું, ઉતને સચ્ચે ભૂતપ્રેતોં કે ઉપદ્રવ સે નહીં. એક કહાવત પ્રસિદ્ધ હૈ કિ કિસી વ્યક્તિ કો માર્ગ મેં મનુષ્યરૂપ મેં પ્લેગ મહાશય મિલે. ઉસ વ્યક્તિ ને પ્લેગ મહાશય સે પૂછાઃ–આપ કહાં પધાર રહે હૈં? ઉત્તર દિયા, ઇસ પ્રાંત મેં જા કર પાંચ હજાર આદમિયોં કો મારૂંગા. કુછ દિન બાદ લૌટને પર પ્લેગ મહારાજ કે પુનઃ દર્શન હુએ. ઉક્ત વ્યક્તિ ને પ્રશ્ન કિયાઃ–પ્લેગ મહાશય! આપ તો કહ રહે થે કિ ૫,૦૦૦ મનુષ્યોં કો હી મારૂંગા, કિંતુ ઉસ પ્રાંત મેં તો ૧,૦૦,૦૦૦ મનુષ્ય મર ચુકે. પ્લેગ ને ઉત્તર દિયાઃ–મૈંને તો પાંચ હજાર હી મારે હૈં, બાકી ડર સે મરે હૈં.

આજકલ યોરપ ઔર અમેરિકા મેં ભૂતપ્રેતોં કી બડી ચર્ચા હો રહી હૈ, કિંતુ વહાં પર ભી ધૂર્ત ઔર ઠગ લોગ હી વિશેષ કર કઇ પ્રકાર કે ઝૂઠે ચમત્કાર બતલા કર ભોલેભાલે લોગોં કો ઠગતે હૈં. ઇન ધૂર્તોં કે અતિરિક્ત બડેબડે વિદ્વાન્ ઔર વિજ્ઞાની પુરુષ ભી હૈં, જિન્હોંને ભૂતપ્રેતોં કે વિષય કા અધ્યયન ઔર અભ્યાસ કર કે સ્વયં અનુભવ પ્રાપ્ત કિયા હૈ, કિંતુ વે સબકો સંતુષ્ટ નહીં કર સકતે. જિન લોગોં કો ઇસ વિષય કી સચ્ચી જિજ્ઞાસા હો, વે સ્વયં અ-ભ્યાસ કર કે અનુભવ પ્રાપ્ત કર સકતે હૈં. પાશ્ચાત્ય દેશોં મેં ભૂત-પ્રેતોં સે વાર્તાલાપ કરને કે લિયે કઇ હઠયોગ કે ઔર માનસિક શક્તિ કે પ્રયોગ કરતે હૈં—

૧–ક્રિસ્ટલ્ ગેજિંગ્ કાચ કે ગોલે પર એકાગ્રચિત્ત હો કર, દૃષ્ટિ સ્થિર કર કે, કુછ દેર દેખને પર અજીબ દૃશ્ય દિખાઇ દેતે હૈં.

૨–પ્લાંચેટ દ્વારા લેખન–પાન કે આકાર કી લકડી કે યંત્ર પર, જિસમેં દો પહિએ લગે હોતે હૈં, ઔર પેંસિલ લગાને કે લિયે એક છેદ હોતા હૈં, હાથ રખ કર મૃતક આત્મા કા ધ્યાન કરને સે વહ યંત્ર લિખતા હૈ.

પ્રેતાત્માવાદી માનતે હૈં કિ ભૂતપ્રેત લિખતે હૈં, ઔર કઇયોં કા કથન હૈ કિ અપની નિજી માનસિક શક્તિદ્વારા વહ યંત્ર ચલતા હૈ.

૩–ટેબિલ ટિલ્ટિંગ—તીન પાએ કી ટેબિલ કે ખટકે સે સંકેતોં સે બાતચીત કરના.

૪–ઑટોમેટિક રાઇટિંગ (સ્વલેખન)—અપને હાથ મેં પેન્સિલ પકડ કર કાગજ પર લગાના ઔર મૃતાત્મા કા ધ્યાન કરના એવં પ્રાર્થના કરના કિ હમારે હાથોં કા ઉપયોગ કર મૃતાત્મા સંદેશ ભેજે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૫-મીડિયમ (મધ્યસ્થ)—કિસીકે શરીર મેં મૃતાત્મા કા સંચાર હો કર સંભાષણ કરના.

૬-સાઇકોગ્રાફી—મધ્યસ્થ (મીડિયમ) કે હાથોં મેં દો કોરી સ્લેટ ઇસ પ્રકાર બાંધ કર રખ્ખી જાય કિ ઉસમેં અપને આપ સ્વયં લિખા જાતા હૈ. ઇન સબ સાધનોં મેં વિશેષ વિશ્વાસયોગ મીડિયમ કે દ્વારા ભૂતપ્રેતોં કા સંચાર હો કર ઉનસે વાર્તાલાપ કરના હૈ. ઇસમેં કભી કભી વિલક્ષણ બાતેં માલૂમ હોતી હૈં. જિન્હેં વાસ્તવ મેં કુછ ભૂતપ્રેતોં કે અસ્તિત્વ કે સંબંધ મેં જાનકારી પ્રાપ્ત કરની હો, વે સ્વયં દત્તચિત્ત હો કર અનુસંધાન કર અનુભવ કરેં. દૂસરોં પર વિશ્વાસ કર બૈઠને સે બહુત બાર ધોખા ખાના પડતા હૈ અથવા વ્યર્થ મેં ઐસી બાતોં મેં સમય નષ્ટ હોતા હૈ.

શ્રીયુત વી૦ ડી૦ ઋષિ× બી૦ એ૦, એલ૦એલ૦ બી૦, અપની મૃત પત્ની કે સંસ્કાર કરને ઉજ્જૈન આયે થે. ઉનકો અપની પત્ની સે અત્યધિક સ્નેહ થા. ઉનકે વિયોગ સે બડે દુઃખી થે. ઉસ સમય ઉનકા શોકશમન કરને કે લિયે કિસી મિત્ર ને ઉન્હેં મેરે પાસ ભેજ દિયા. વહ ઇસ વિષય સે નિતાંત અનભિજ્ઞ થે કિ પ્રેતાત્મા કા અસ્તિત્વ હૈ. ઉસ સમય ઋષિજી બહુત હી શોકમગ્ન થે, ઔર બહુત હી અશાંત. ઉનકા શ્રીગણેશ ઇસ વિષય કી ઓર કિયા ગયા, ઔર ઉનમેં સ્વયં પ્રયોગ કરને કી રુચિ ઉત્પન્ન હો ગઇ. અબ વહ કહતે હૈં કિ તબ સે વહ ઇસ કાર્યક્ષેત્ર મેં દત્તચિત્ત હો કર ઇસી ધૂન મેં લગે હૈં. દૂસરે લોગ ચાહે ઉન પર વિશ્વાસ કરેં યા ન કરેં, કિંતુ ઉનકા શોક શમન હો કર સ્વયં આત્મસંતૃપ્તિ હો ગઇ હૈ.

જિન સ્ત્રીપુરુષોં કે શરીર મેં ભૂતપ્રેતોં કા સંચાર હોતા હૈ, ઉનકા નિરીક્ષણ ઔર ઉનકી ચિકિત્સા કરને કા હમેં રાતદિન અવસર પ્રાપ્ત હોતા રહતા હૈ. વાસ્તવ મેં સબ લોગોં કે શરીર મેં ભૂતપ્રેત નહીં લગતે. ગુપ્ત મન પર નિદ્રાવસ્થા, અર્ધ નિદ્રાવસ્થા યા જાગ્રત્ અવસ્થા મેં, ચેતન યા અચેતન અવસ્થા મેં, મિથ્યા, ભ્રામક કલ્પનાઓં સે, ભૂતપ્રેત લગતે હૈં. હજારોં ભૂતપ્રેતોં કે ઉન્માદ સે પીડિત સ્ત્રીપુરુષોં મેં સચ્ચી ભૂતપ્રેત બાધાવાલે ઇનેગિને હોતે હૈં; કિંતુ વિશેષ કર ગુપ્ત મન મેં ભ્રામક વિચારોં કે પ્રવેશ સે ભૂતપ્રેત સંચાર કે સમાન હી ચેષ્ટાએં હોતી હૈં, ઔર ચિકિત્સા ભી ઉનકે વિચાર એવં વિશ્વાસ કે અનુકૂલ કરને સે હી શાંતિ હોતી હૈ—

(૧) અતિ હર્ષ કરને સે, અત્યંત રોને સે, હંસને સે યા કિસી ભી કારણ મનોવૃત્તિ કે ઉત્તેજિત હોને સે, માનસિક શક્તિ કે

× શ્રીયુત ઋષિ ને, લખનઉ મેં, હમારે સાથ દો બાર ટેબિલ-ટિલ્ટિંગ ઔર ઑટોમેટિક રાઇટિંગ કા પ્રયોગ કિયા થા, કિંતુ ઉસસે હમેં તો સંતોષ ન હુઆ.—“સુધા” સંપાદક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્ષીણ હોને સે ભૂતપ્રેતબાધા કી–મનુષ્યોં મેં ભૂતપ્રેતોં સે સંબંધ હોને કી પાત્રતા હોતી હૈ.

(૨) ભય, ઉદાસીનતા, અશકતતા યા વૃત્તિવિલીન હો કર મનઃ-શક્તિ કા હ્રાસ હો જાતા હૈ. ઉસ સમય અધિક કાલ તક એકાંત મેં રહને યા બિલકુલ નિર્જન સ્થાન મેં ભ્રમણ કરને સે ભૂતપ્રેત લગ જાતે હૈં.

(૩) કિસી વ્યક્તિ કે પ્રાણહરણ કરને કી ચેષ્ટા, યા કિસી સે દ્રવ્ય છીનને કી લાલસા યા બદલા લેને કી તીવ્ર ભાવના કરતે સમય યદિ ઉસ વ્યકિત કી મૃત્યુ હો જાય, તો મન કી કલ્પના મેં તીવ્ર ભાવોદ્વેગ ઉત્પન્ન હો કર ઉક્ત વ્યક્તિ કે પ્રેત સે સંબંધ હોતા હૈ.

(૪) નિદ્રાવસ્થા મેં ભયંકર સ્વપ્ન યા સ્વપ્ન મેં ભયંકર દૃશ્ય દેખને સે મસ્તિષ્ક કા વિદ્યુત્પ્રવાહ કમ હો જાતા હૈ, ઔર ભૂતોં કી મૂર્તિયાં દિખલાઇ દેને લગતી હૈં.

(૫) જબ કિસી નિર્બલ વ્યક્તિ પર મેસ્મેરિઝમ કા પ્રયોગ કિયા જાતા હૈ, ઔર ઉસ સમય પ્રયોગકર્તા કી શક્તિ કે અધીન ન રહ કર વહ અત્યંત ગાઢ નિદ્રા મેં ચલા જાતા હૈ, તો ઉસકી અંતર્દૃષ્ટિ જાગ્રત્ હો કર અંતર અવસ્થા મેં જા કર પ્રેત સે સંબંધ હો જાતા હૈ.

(૬) યોગ કી પ્રક્રિયા કરતે સમય કિસી પ્રકાર કી ગલતી હો જાને, મંત્ર–જપ, ઇષ્ટ–સાધન યા અનુષ્ઠાન પ્રયોગ મેં ભ્રષ્ટ હોને સે ભી શારીરિક ઔર માનસિક ઉત્તેજના હો કર પ્રેતોં સે સંબંધ હો જાતા હૈ.

ઇસ પ્રકાર ભૂત–પ્રેતોં સે સંબંધ સ્થાપિત હોને સે શારીરિક પીડાએં, માનસિક વેદનાએં યા બાર–બાર શરીર મેં ભૂતપ્રેતોં કા સંચાર હોના, જાગ્રત્ અવસ્થા મેં ભી નાના પ્રકાર કે વિચિત્ર રૂપ ઔર દૃશ્ય દિખાઇ દેના, દૂર કી આવાજ સુનાઇ દેના, એકદમ શરીર કા કંપકંપાના, ઘરોં મેં સે ચીજોં કા ઇધર ઉધર હો જાના આદિ કઇ પ્રકાર કી વિલક્ષણ બાતેં હોતી હૈં. સચ્ચે ભૂતપ્રેતોં કી પરીક્ષા કરને કે લિયે સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિ સે અવલોકન ઔર નિરીક્ષણ કરને કી આવશ્યકતા હૈ. સર્વસાધારણ મનુષ્યોં મેં જો ભૂતપ્રેતોં કા સંચાર હોતા હૈ, ઉસમેં વિશેષ ચમત્કાર કી બાતેં નહીં માલૂમ હોતી.

માનસ–ચિકિત્સક કો ભૂતપ્રેત કી ભ્રામક ભાવના સે પીડિત રોગી મેં વહી ભાવના પુષ્ટ કર કે ઉન ભૂત–પ્રેતોં કો અપને મનોબલ દ્વારા દૂર કરના ચાહિયે. ઇસકે વિપરીત ઐસે બિમાર સે યહ કહ દેને સે કિ ભૂત–પ્રેત કુછ નહીં હૈ, મિથ્યા શંકા ઔર વહમ હૈ, કામ ન ચલેગા; ક્યોંકિ રોગી કો તો બડી ભારી માનસિક વેદના હો રહી હૈ. વહ તો મરા જા રહા હૈ. ઉસે ઇસ પ્રકાર કી સાંત્વના સે લાભ નહીં હોતા, ક્યોંકિ ઉસમેં આત્મબલ કા અભાવ હો ગયા હૈ. એક મહારાષ્ટ્ર સજ્જન અપના ઇલાજ કરવાને હમારે યહાં આએ. ઉનકે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મુંહ સે સપ્તાહ મેં દો વાર રક્ત કી ગાંઠેં ગિરતી થી. શરીર બહુત હી કૃશ ઔર ક્ષીણ હો ગયા થા. સબ પ્રકાર કી ચિકિત્સા કરા ચુકે થે. સાયંકાલ કો ભૂત–પ્રેત કે રોગિયોં કી ચિકિત્સા કી જાતી થી. વહ ભી ઇસી સમય અપને ઇલાજ કે લિયે આયા કરતે થે. ભૂત–પ્રેતોં કો દૂસરોં કે શરીર મેં દેખ કર ઠઠૌલ કિયા કરતે થે, ઔર કડી આલોચના કિયા કરતે થે કિ યે સબ બાતેં મિથ્યા હૈં યહ સબ મન કા ભ્રમ યા ઢોંગ હૈ.

એક દિન સાયંકાલ વહ કુરસી પર બૈઠે હુએ થે. એકદમ ચિલ્લા-કર કુરસી સે નીચે કૂદ પડે ઔર બેહોશ હો ગયે, ઔર ઉસ મૂર્ચ્છિત અવસ્થા મેં આપ બોલતે હૈં કિ કયા આપ ઇસ વ્યકિત કે ઇતિહાસ સે પરિચિત હૈ? યહ બડા વિશ્વાસઘાતી ઔર નિર્દયી મનુષ્ય હૈ. અબ આપ મેરા હાલ સુનિયે. મૈં ઇંદૌર કી રહનેવાલી અમુક બ્રાહ્મણ મહારાષ્ટ્ર કી લડકી હૂં. મેરા નામ ..... હૈ. યહ સજ્જન મુઝે ઘર પર આ કર પ્રાઇવેટ પઢાતે થે. ઇનકી તત્ત્વજ્ઞાન કી ઓર વિશેષ રુચિ હૈ. મેરા ઇનસે ગાઢ સ્નેહ હો ગયા થા, ઔર હાર્દિક ઇચ્છા થી કિ મેરા વૈવાહિક સંબંધ ઇનસે જુડ જાય. મેરે પ્રસ્તાવ સે યહ સહમત ભી હો ગએ થે, કિંતુ કુછ દિન બાદ યહ અપને ઘર દેવાસ ચલે ગએ. મૈંને પત્રવ્યવહાર કિયા. મેરે એક પત્ર કા ભી ઇન્હોંને ઉત્તર ન દિયા. મૈં સાહસ કર કે મોટર લારી સે ઇનકે પાસ પહુંચી, કિંતુ મુઝે દેખતે હી યહ ઘર સે ચલ દિએ. ઇનકી માતા સે વાર્તાલાપ કર કે મૈં ઇંદૌર લૌટી. ઇનકે ઇસ દુર્વ્યવહાર સે મુઝે બડા સંતાપ હુઆ. મૈંને આત્મઘાત કરને કે લિયે અફીમ ખા લી. મૈંને અપને પિતા સે યહ સબ હાલ કહ દિયા. ડૉકટર બુલાયા ગયા, ઔર ઇનકો ભી આને કો તાર દિયા ગયા. યહ મેરી મૃત્યુ કે બાદ મેરે યહાં પહુંચે. મૈં તભી સે ઇનકે સાથ હૂં. યહ રાજયક્ષ્મા કા રોગ મેરે હી કારણ હૈ. જબજબ ઇનકી માતા ઇનકે વિવાહ કી ચર્ચા કરતી હૈ, મૈં અધિક ત્રાસ દેતી હૂં. ઉસ દિન ઇનકે મુંહ સે અધિક ખૂન ગિરતા હૈ. આપ, જિનકે યહાં યહ ઠહરે હૈં, ઉનસે કહિયે કિ રાત કો ઇસ વ્યકિત કા કયા હાલ હોતા હૈ. મૈં કભી રાત રાતભર ઇનસે તત્ત્વજ્ઞાન કી ચર્ચા કિયા કરતી હૂં. મેરે સાથ ઇનકા સંબંધ હો ચૂકા હૈ. મૈં આજન્મ ઇનકે સાથ રહૂંગી. અબ યહ દૂસરા વિવાહ નહીં કર સકતે. યદિ ઇસકે વિરુદ્ધ કાર્યવાહી હુઇ, તો ઇનકી મૃત્યુ હો જાયગી.

જિનકે યહાં યહ ઠહરે થે, ઉનસે પ્રાઇવેટ મેં કહા ગયા કિ આપ કભી કિસી દિન દેખિયે કિ રાત્રિ કો યહ સજ્જન કયા કરતે હૈં. ઉનસે પતા લગા કિ યહ સ્વયં અપને આપ બાતેં કરતે રહતે હૈં, ઔર માલૂમ હોતા હૈ કિ કિસી સ્ત્રી સે સંભાષણ કર રહે હૈ,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઔર ઉસકો ઉત્તર દે રહે હૈં. ઇનકે ઘરવાલોં કો બુલા કર ઉનસે ઇસ ઘટના કે સંબંધ મેં અન્વેષણ કિયા, તો યહ ઘટના બિલકુલ સત્ય નિકલી. ઉનકી માતા કે સમક્ષ પ્રયોગ કર કે ઉન્હેં સંતોષ કર કે સમઝા દિયા કિ આપ વિવાહ સ્થગિત કરેં. ઉક્ત સજ્જન કે સ્વાસ્થ્ય મેં ઉસી દિન સે પરિવર્તન દૃષ્ટિગોચર હોને લગા, ઔર વહ ઉસ ભીષણ રોગ સે મુક્ત હો કર પૂર્ણ સ્વસ્થ હો ગયે. ઇસ ઘટના કો હુએ દસ વર્ષ હુએ. મહારાષ્ટ્ર સજ્જન જીવિત હૈં. શિક્ષક કા કાર્ય કરતે હૈં. ગત દિસંબર, ૩૦ મેં આ કર મુઝસે મિલે થે, ઔર નીરોગ દશા મેં હૈં.

ઉજ્જૈન કે એક સુપ્રસિદ્ધ સેઠ કે એક હી પુત્ર હો કર ઉસકી મૃત્યુ હો ગઇ. આઠ વર્ષ સે કોઇ બચ્ચા ન હોતા થા. ઉનકી સ્ત્રી કો કભીકભી સિરદર્દ હોતા થા. સાધારણ હિસ્ટીરિયાસા હો ગયા થા. ધનિકોં કો સંતાન ન હોનેસે વિશેષ ચિંતા હોતી હૈ. ઘર કે કુટુંબી ઔર ઉનકે પિતા ઉનકે પીછે પડે કિ તુમ દૂસરા વિવાહ કર લો, કિંતુ ઉન્હોંને નિશ્ચય કર લિયા થા કિ મૈં દૂસરા વિવાહ ન કરૂંગા. ચિકિત્સા કરાને કો હમારે યહાં ઉસ બાઇ કો લાએ. દો-તીન દિન ઉક્ત બાઇ કી માનસિક ચિકિત્સા હોતી રહી. ચૌથે દિન પ્રયોગ કરતે હી બડે જોર સે ચીખ માર કર રોને લગી, ઔર કહને લગી કિ યે ઘરભર કે સબ લોગ બડે દુષ્ટ હૈં, મુઝે અત્યંત ત્રાસ હો રહા હૈ, મુઝે બડા કષ્ટ હૈ.

યહ દશા દેખ કર બાઇ કે સાથ જો સસુર આએ થે, બડે હી આશ્ચર્યચકિત હુએ કિ યહ કયા બાત હૈ. મૈં ભૂતપ્રેતોં પર વિશ્વાસ નહીં કરતા, કિંતુ યહ બાત મેરી સમઝ મેં નહીં આયી કિ હૈ કયા ! આપ ઇનસે સાફ સાફ પૂછિયે કિ યહ આત્મા ઇનકે શરીર મેં કૌન હૈ.

ઉસને કહા—મેં તુમ્હારા નાતી હૂં; મેરે પિતા કો, જો ઇસ સમય અમુક સ્થાન મેં હૈં, બુલાઓ. ઉનસે વાર્તાલાપ કરૂંગા. દૂસરે દિન તાર દે કર સેઠ સાહબ બુલાએ ગએ. બાતચીત હુઇ. ઉસ આત્મા ને કહા—મૈં તુમ્હારા પુત્ર હૂં. તુમ જો મુઝે ઐસે સ્થાન મેં ગાડ આએ થે કિ મેરે શરીર કો તાંત્રિકોં ને ઉખાડ કર મુઝે બડા ત્રાસ દિયા. અબ મૈં પુનઃ અપની માતા કે ગર્ભ મેં આના ચાહતા હૂં. આપ મેરે લિયે ઇતના કાર્ય કર દીજિયે, તાકિ મેરી આત્મા ઇસ સંકટ સે મુક્ત હો જાય.

જિસ પ્રકાર ગુપ્ત મન દ્વારા આત્મા ને અપને ભાવ પ્રકટ કિયે, તદનંતર સબ કાર્ય કિયા ગયા, ઔર દૂસરે વર્ષ સેઠ સાહબ કો પુત્ર તો નહીં, કન્યારત્ન પ્રાપ્ત હુઆ.

એક સુપ્રસિદ્ધ સ્ટેટ કે ચીફ મેડિકલ ઑફિસર ડૉક્ટર મહોદય કી ધર્મપત્નીજી કે રોગ કા નિદાન હી નહીં હોતા થા. ઉસ બાઇ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કી માનસિક અસ્વસ્થતા કે કારણ સબ ઘર–ભર દુઃખી રહતે થે. બાઇ સ્વયં ઇન બાતો પર વિશ્વાસ નહીં રખતી થી, વરન્ ભૂત-પ્રેતોં કા ખંડન કરનેવાલી થી.

પ્રયોગ કરને પર વહ ઇતની ગાઢ નિદ્રાવસ્થા મેં ચલી ગઇ કિ ડૉકટરોં કે સુઇ ચુભાને પર ભી ઉસે કુછ ન માલૂમ હોતા થા. ઉક્ત ગાઢ અવસ્થા મેં પંદ્રહબીસ પૃષ્ઠ ભર કર અપના સબ હાલ લિખા. ઉસ અવસ્થા મેં બહુત–સી ઘરેલૂ બાતેં લિખી હુઇ થીં, ઉનકે પ્રકટ કરને કી આવશ્યકતા નહીં.

મૃતાત્મા કે વાર્તાલાપ કા સારાંશ યહ થા કિ બાઈજી કે પિતા બંબઇ મેં થે. ઉન્હોંને ગલે કા ઑપરેશન કરાયા થા. વહ મુંહ સે બોલ નહીં સકતે થે. વહ ઇન પર અત્યંત પ્રેમ કરતે થે, ઔર ઉનકી ઇચ્છા થી કિ યહ ઉનકી સેવા મેં બંબઇ મેં રહે, કિંતુ યહ હઠ કર કે ઉનકી ઇચ્છા કે વિરુદ્ધ અપને સસુરાલ ચલી ગઇ. જાતે સમય ઇનકે પિતા ને ઇનકી ઓર દેખ કર અપ્રસન્નતા પ્રકટ કી. બાઇ વહાં સે, ટ્રેન સે રવાના હુઇ. ચાર ઘંટે બાદ પિતા કી મૃત્યુ હો ગઇ. ઉન્હોને યહ સબ હાલ લિખા, ઔર કહા કિ મૈં અપની પુત્રી સે અત્યંત પ્રેમ કરતા હૂં, ઇસકી રક્ષા કરતા હૂં, ઔર એક દૂસરી દુષ્ટ આત્મા સે, જો ઇસે ત્રાસ દે રહી હૈ, બચાતા હૂં. મુઝે મુક્ત કરને કા ઉપાય કરો, સબ શાંતિ હો જાયગી. તબ સે બાઇજી કે સ્વાસ્થ્ય મેં પરિવર્તન હૈ, ઔર મન ભી સ્વસ્થ ઔર શાંત હૈ.

ઐસી કઇ વિચિત્ર ઘટનાએં હોતી હૈં. માનસિક જગત્ કે સૂક્ષ્મ અંતરતલ મેં ગડે હુએ સંસ્કારોં કો જાગ્રત્ કર, ઉનકા પતા લગા કર, મનસ્તત્ત્વ–વિશ્લેષણ દ્વારા ઇનકા સદુપયોગ કિયા જા સકતા હૈ, ઔર લોગોં કે કષ્ટ નિવારણ કિયે જા સકતે હૈં. ઇસ પ્રકાર કી ઘટનાઓં સે મન કી ગુપ્ત શક્તિ કા જ્ઞાન પ્રાપ્ત હોતા હૈ.

ઇસ લેખ કે લિખને કા તાત્પર્ય ભૂતપ્રેતોં કો મનવાના નહીં હૈ, કિંતુ ઇસ તત્ત્વ કા શોધક દૃષ્ટિ સે અન્વેષણ કર સૃષ્ટિશાસ્ત્ર ઔર માનસશાસ્ત્ર કે નિયમોં કે રહસ્ય કા ઉદ્દ્ઘાટન કરના હૈ. ચાહે જૈસે ભી અદ્ભુત ચમત્કાર હોં, વે નિયમબદ્ધ હૈં.

("સુધા"–પૂર્ણ સંખ્યા ૪૧, ૪૪, ૪૫ માંથી)

સમાપ્ત.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ વાંચીને કાઢી નહિ નાખતાં બીજાને આપવા મહેરબાની કરજો.

સસ્તુ સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલયમાં મળતી ત્રણ જરૂરી દવાઓ

૧–ખાખરાના મૂળનો અર્ક–આંખની શ્રેષ્ઠ દવા*

વાપરવાની રીત—આ અર્કનાં રોજ સવારે સાંજે અને બને તો બપોરે પણ ૧ થી ૨ ટીપાં આંખમાં નાખવાં અથવા શુદ્ધ જસતની સળી ખૂબ લીસી કરીને તેના વડે દર વખતે ત્રણત્રણ વાર આંજવો.

ફાયદા—ઉપલી રીતે એક શીશીથી અને દરદ વધુ યા જૂનું હોય તો ૨થી૪ શીશીઓ વાપરવાથી આંખની ઝાંખ, ખીલ, પડળ, ફૂલું, છારી, મોતીઓ, ઝામરવા, રતાંધળાપણું, પાણી વહેવું, વગેરે આંખનાં દરદો મટે છે; તથા આંખનું તેજ વધી ઘણાનાં ચશ્માં ઉતરી જાય છે. નાગરવેલના કોરા પાનમાં આ અર્ક સવારસાંજ પાંચ પાંચ ટીપાં નાખી આઠ દશ દિવસ ખાવાથી ભૂખ વધે છે; તાકાત આવે છે; વીર્ય વધે તથા સુધરે છે અને વીર્યસ્રાવ થતો હોય તો મટે છે. એક જગાએ વાંચ્યું છે કે, ૧૫–૨૦ દિવસ એ રીતે ખાવાથી નપુંસકપણું મટે છે. આર્યભિષક્ ઉપરાંત ભાવપ્રકાશ અને સુશ્રુતાદિમાં પણ ખાખરાને વીર્યવર્ધક, વીર્યશોધક અને ભૂખ વધારનાર ઇત્યાદિ કહ્યો છે.

પરેજી–આ દવાને માટે પરેજી નથી; પણ દરદ માટે મરચુ, તેલ, ગોળ, ગરમ ચીજ, ભારે ખોરાક ઇત્યાદિથી દૂર રહી સાદો સાત્ત્વિક ખોરાક રાખવો તથા બ્રહ્મચર્ય પાળવું એ લાભકારી છે.

સાવચેતી—**ક**–કેટલાકો જે અર્ક વેચે છે તેનાથી દરદ મટતું નથી એમ સાંભળવાથી હવે આ સંસ્થાની શીશીઓ છાપેલી ટિકિટ વાળી રાખી છે. **ખ**–અર્કની શીશી જો બુચને દવા અડે તેમ આડી પડી રહેશે તો દવા કાળી થઇ બગડશે. **ગ**–ટીકીટો બીડવા છતાં દવા ન આવે તો પત્ર ન લખતાં રસ્તામાં ગુમ થઇ જાણવી.

કિંમત, પોસ્ટેજ ઇત્યાદિ—૧–પાંચ આનીભારની ૩ પૈસા· વાળી શીશીઓ હવે બંધ થઇ દશ આનીભાર અર્કવાળી પાંચ પૈસે, તથા ૮ શીશી નવ આને મળશે. પોસ્ટેજ ઇ૦ સાથે એના બાર આના મોકલવા. ૨–અઢી તોલા અર્કવાળી શીશીના ચાર આના અને ૪ શીશીનો રૂ. ૧) હોઇ પોસ્ટેજ ઇ૦ સાથે રૂ. ૧।– મોકલવો. ૩–સવા રતલી અર્કવાળો શીશો રૂ. ૨) થી મળશે અને રેલ્વે રસ્તે એકથી બે શીશા સુધીનું પેકીંગ વગેરે ખર્ચ ૧૦ આના તથા વધુ હશે તો રૂ. ૧) શુમારે આવશે. ૪–આ એકલો અર્ક અથવા વીંછીની દવા ઇત્યાદિ મળીને ૧૦) ની દવા લેનારને પોણી કિંમતે મળશે. અને રસ્તા ખર્ચ

* આ તથા એલ્યુમિનીયમનાં હેંડબીલ આ ગ્રંથ સાથે મોકલાશે છતાં અહીં તે કામ પડતાં ઝટ જોઈ શકાય તે સારૂ છપાયું છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉપરાંત પેકિંગ ૪૦ નેા ખર્ચ જુદો આવશે. ૫–ત્રણમાંની કેાઇ દવા આમાં લખી છે તે કરતાં ઓછી નહિ મોકલાય તથા પુસ્તકો ભેગી પણ દવા નહિ મોકલાય. ૬–બહારગામવાળા મુંબઇ નહિ પણ અમદાવાદ લખે. ૭–વી. પી. ની રીતે ખર્ચ વધે ઇત્યાદિ કારણથી પૈસા મોકલીનેજ દવા મંગાવશેા.

આંજવા માટે જસતની સળી વગેરે–રાા ઇંચવાળી સળીનેા એક પૈસેા. પાા ઇંચ વાળીના બે પૈસા. **ટીપાં નાખવાની કાચની નળીનેા** એક પૈસેા. આ ચીજો દવા ભેગી નહિ મોકલાય. અને સળીઓ તથા નળીઓ પણ ભેગી નહિ મોકલાતાં જુદી જુદી મોકલાશે. અને એ દરેક ચીજ કમમાં કમ ૦ાા ની મંગાવનારનેજ ટપાલ રસ્તે મોકલાશે પણ તે પોણી કિંમતે આપવા બદલ તેનું પોસ્ટેજ પેકીંગ ઇત્યાદિ લેવાશે નહિ.

ખાખરાના મૂળનેા અર્ક કાઢવાની રીત—ખાખરાનાં મૂળ ખેાદી લાવીને તેજ દિવસે ચીરી તથા કટકા કરીને તરત રીઢા હાંડલામાં કે માટલામાં પેાણા ભાગ સુધી ભરવાં. પછી તે કકડાઓની ઉપર અને માટલાની અંદર માટીનેા અથવા બેઉ બાજુએ કલાઇ કરેલેા પીતળનેા એક ખાલી વાટકેા ઢળી પડે નહિ તેવી રીતે અને છતેા મૂકવેા. પછી તે માટલાના મેાઢા ઉપર માટીનું, કાંસાનું કે પીતળનું સ્વચ્છ તાંસળું છતું મૂકી તેને માટલાના કાંઠા સાથે ઘઉંના આટાથી બરાબર સીડી લેવું. પછી એ તાંસળામાં ટાઢુ પાણી ભરીને એ માટલું ચૂલા ઉપર છતું ચડાવી નીચે થેાડીવાર ધીમેા અગ્નિ અને પછી સાધારણ અગ્નિ બેથી ત્રણ કલાક કરવેા અને તાંસળામાંનું પાણી વધારે ગરમ થાય ત્યારે ત્યારે વાટકીથી કાઢી લઇને તેમાં ઠંડુ પાણી ભરતા રહેવું. આથી મૂળિયાંના રસની વરાળ થઇ તે અર્કરૂપે અંદરના કટોરામાં પડશે. મૂળિયાં કાઢયાં હેાય તેજ દિવસે અર્ક કાઢવેા; નહિ તેા ભાગ્યે નીકળશે. મૂળિયાંને તડકેા લાગવા દેવેા નહિ તેમ માટલામાં એની સાથે પાણી નાખવું નહિ. આ અર્ક જાડા ચારબેવડા સ્વચ્છ કપડાથી ગાળી લઇ ધેાયેલા સાફ શીશામાં ભરીને ડાટેા વાસવેા. એ સીસામાંથી રેાજ અર્ક નહિ વાપરતાં નાની સાફ શીશીમાં થેાડા દિવસ જોગેા કાઢી તેમાંથી વાપરવેા.

૨—વીંછીની આબાદ અને સહેલી દવા

ઘણે ભાગે અંધારામાં વીંછી ડંખે છે; તેથી પ્રથમ તેા દીવેા લઇને ડંખેલી જગ્યા બરાબર જોઇ લેવી અને પછી તેજ ઠેકાણે પ્રથમ ધેાળી દવા અને તેની ઉપર કાળી દવા એકેક મગ જેટલી (સાવરણીના તરણા વડે અથવા સળી વડે) શીશીમાંથી કાઢીને મૂકવી અને તેની ઉપર માત્ર એકજ ટીપું પાણી મૂકવું એટલે થેાડીજ વારમાં થેાડેા ઉભરેા આવી જરા દાઝયા જેવું લાગીને પછી થેાડી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મીનીટમાં મટી જશે. મટે એટલે તે દવા કાઢી નાખી ત્યાં જરા તેલ કે ઘી ચેાપડવું. આ પ્રકારે ઘડીક પછી તેા ડંખમાં પણ પીડા નહિ રહે. જો કાળી દવા એક મગથી વધુ મુકાય અથવા પાણી એકાદ ટીપાથી વધુ મુકાય, અથવા ડંખ સિવાયની બીજી જગ્યાએ દવા મુકાય તેા પીડા મટે નહિ અને ચામડી દાઝી કદાચ ફેાલ્લેા પણ ઉઠે. ડંખની જગ્યા નજ જડે તેા આ બેઉ ચીજો વાલવાલપૂર લઇ કલાઇવાળી વાટકીમાં ૧ તેાલેા પાણીમાં ઓગાળીને તે પાણી પીડા થતી હેાય તે બધા ભાગમાં રૂના પૂમડાવડે ચેાપડવું. **આ શીશીઓની જોડીના** દવા કહાડવાની સળી સાથે **ચાર પૈસા**. પેાસ્ટરસ્તે જોઇએ તેા પેકીંગ ઇ૦ સાથે ૭ જોડીના ૯ આના મેાકલવા.

આ દવા બનાવવાની રીત—કાળી દવા-**પરમેંગનેટ પેાટાસ** અને ધેાળી દવા-**ટાર્ટરીક એસીડ** મેાટાં ગામેામાં મળે છે; તે જુદી જુદી ઝીણી વાટીને જુદી જુદી શીશીઓમાં ભરી રાખવી.

साप उपर पण ए काळी दवा सारी छे.

સાપ કરડયેા હેાય તેા ડંખ થયેા હેાય ત્યાં સ્વચ્છ ચાકુથી થેાડાક કાપા નાના નાના અને જરા જરાલેાહી નીકળે તેવા કરીને તે પર ઉપલામાંની માત્ર કાળી દવાવાળી ઝીણી ભૂકી એક વાલ જેટલી દાબવી અને તેની ઉપર ચેાખ્ખું પાણી માત્ર ત્રણેક ટીપાં મૂકવું કે જેથી દવા વહી જાય નહિ. આ પ્રમાણે કરવાથી એ દવા ઝટ લેાહીમાં ભળી જઇ આપેાઆપ શરીરમાં ફરી વળશે તથા સાપના ઝેરનેા નાશ કરશે. ઉપલેા ઉપાય ડાકટરેાના ઉત્તમ ગ્રંથેામાં છપાયલેા હેાઇ બને તેમ વહેલેા કરવાથી માણસ બચવા પાકેા સંભવ છે.

३-दादरनी दवानी सोगठी

વાપરવાની વિધિ-આ સેાગઠી સવારે વાસી થુંકમાં અને સૂતી વખતે ચેાપડવી હેાય તેા ઘાસ્લેટમાં ઘસીને પછી દાદરવાળી જગા ધેાઇ, લૂછી તથા વલુળીને તે ઉપર એ દવા ચેાપડવી.

મૂલ્ય-પેાણા પેાણા તેાલાવાળી ૪ સેાગઠી અથવા ૩ તેાલાવાળી ૧ સેાગઠી નેા એક આનેા. ટપાલરસ્તે નાની ૧૬ કે મેાટી ૪ સેાગઠીના પેાસ્ટેજ, પેકીંગ ઈત્યાદિ સાથે સાત આના મેાકલવા.

બનાવવાની રીત—આમલસારેા ગંધક, ખડિયેાખાર અને સારેા કાથેા (તથા યેાગ્ય લાગે તેા રાળ પણ) ૫-૫ તેાલા લઇ ખાંડી ચાળીને તેમાં નવેા ભેંસાગુગળ તેાલા ૫ નાખી ખૂબ ખાંડીને ભેળવવેા. પછી તેમાં થેાડું પાણી નાખી સેાગઠીઓ બનાવવી. આ દવા ચચરશે નહિ. પરંતુ જરા ચચરે અને જલદી મટે એમ કરવું હેાય તેા પાણીને બદલે લિંબુના રસથી સેાગઠી બનાવવી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

થોડીક જરૂરી સૂચનાઓ

૧–કોઇ સ્થળે કે પ્રસંગે દવા કે પુસ્તક મફત અપાય તેથી એવી ઇચ્છા કિંવા સગવડ સમજવી નહિ કે જેને અપાય તે ઇચ્છે ત્યારે મફત માગે, અથવા સંસ્થામાં વેચાણનું કામ વધે. પણ એવો હેતુ છે કે તે દવાના ફાયદાની ખાત્રી કરી લઇ સ્વહસ્તે બનાવનારા, ગરીબોને આપનારા તથા સર્વ કોઇને લાગત કિંમતે આપનારા સજ્જન ઉદારાત્માઓ નીકળે. ૨–દાદરની દવા સાદી, ને બળે નહિ એવી જાણીને ઉમેરી છે; તથા સાપ કરડે તે ઉપર પણ વીંછીવાળી કાળી દવાનો ઉપયોગ ઉપર લખ્યો છે; તો તેથી લાભ થયો કે નહિ તે જરૂર લખશો કે જેથી એ દવાની વધુ જાહેરાત કરવી કે નહિ તે સમજાય. ૩–કોઈ પણ દવા સોએસોને ફાયદો કરે, કિંવા વિધિ વિના વાપરે તોપણ દરદ મટે, અથવા પૈસાના લોભે ભેળસેળ કરીને કે જેમ તેમ બનાવીને દવા વેચે તેનાથી દરદ મટે, એવો સિદ્ધાંત કે દાવો નથી.

નીચલી હકીકત એ વાસણના વેપારીઓને તથા તે વાપરનારા અજાણ્યા લોકોને સમજાવવારૂપ પરોપકાર જરૂર કરજો.

એલ્યુમીનિયમનાં વાસણ ઝેરી હોવાથી વાપરતા નહિ

એલ્યુમીનિયમનાં વાસણોની ખરાબી તરફ આખા જગતનું ધ્યાન હવે ખેંચાયું છે. યુનાઇટેડ સ્ટેટસની સરકારે નીમેલી કમિટિએ તપાસ કરી અભિપ્રાય આપ્યો છે કે, આ ધાતુનાં વાસણોમાં ભોજનાદિના પદાર્થ રાંધવા, રાખવા અથવા તો ખાવા એ અત્યંત હાનિકારક છે અને પાચનશક્તિ ઉપર ખરાબ અસર કરીને પુષ્કળ રોગો પેદા કરે છે. તથા એમાં જમનારાં મનુષ્યોની પીઠમાં મોટી વયે અદીઠ ગુમડાં વગેરે થવાનો સંભવ રહે છે. અમેરિકન સરકારે તો એલ્યુમીનિયમના ઝેરી પ્રભાવ વિષે લાખો પુસ્તક છપાવીને તે દેશમાં મફત વહેંચાવ્યું છે. એલ્યુમીનિયમ સંબંધી થોડા અભિપ્રાયોનો સારાંશ નીચે મુજબ છે:--

એક રોગીએ પોતાના દાક્તરને ફરિયાદ કરી કે, એલ્યુમીનિયમનાં વાસણોમાં રાંધેલા પદાર્થનો સ્વાદ બદલાઇ જાય છે. આથી તે દાક્તરે એક ડાકટરી સંસ્થાને પૂછ્યું કે, એલ્યુમીનિયમ ધાતુનાં વાસણોમાં ભોજન રાંધવા–ખાવામાં શાં શાં નુકસાન છે ? એનો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
ઉત્તર "બ્રિટિશ મેડીકલ જર્નલ" દ્વારા એવો મળ્યો કે " આ ધાતુનાં વાસણો પર સોડિયમ બાઇકારબોનેટની ખરાબ અસર થાય છે. કારણ કે આ વાસણ પ્રાયઃ સોડા કે સોડામિશ્રિત પદાર્થોથી સાફ કરાય છે."

દાક્તર જે. એચ. કલાર્ક એમ. ડી.—સંપાદક "હોમિયોપેથિક વર્લ્ડ" લંડનથી લખે છે કે—"મારા એક રોગીને આંતરિક વેદના અપાર હતી. કારણ એ મળ્યું કે, તે કાવો એલ્યુમીનિયમના વાસણમાં ગાળીને તૈયાર કરતો હતો. આ પ્રયોગ કેટલાક દિવસને માટે બંધ કરવાથી તેની એ પીડા મટી ગઇ હતી." આ અનુભવથી સાબીત થાય છે કે, આ ધાતુનાં વાસણોને બદલે માટીનાં અથવા લોખંડ, પિત્તળ, તાંબુ, એનાંજ સ્વચ્છ વાસણો વાપરવાં જોઇએ.

ડૉ. ચાર્લ્સ બ્રેકસ મહાશયે "હોમિયોપેથિક વર્લ્ડ"માં છાપેલો એક લેખ શ્રીમતી એસડૌટીએ મોકલેલો, તેમાં પોતાની મહાદુઃખદાયક પીડાનો જાતિઅનુભવ આપી કારણ લખ્યું છે કે–એલ્યુમીનિયમનાં વાસણોમાં રાંધેલું ભોજન ખાવાથી તેની પાચનશક્તિ બગડી ગઇ હતી.

ડૉ. એચ. એ. સૅગ્યગન્સ—"એલ્યુમીનિયમના વાસણમાંનો ખોરાક આંતરડાં અને પેટમાં ખરાબ અસર કરી અજીર્ણ, ઉદરપીડા, વ્યાકુલતા, જીવ ગભરાવો, ઉલટી ઇત્યાદિ રોગ ઉપજાવે છે; અને તેનાથી ઉપજેલા સૂક્ષ્મ જંતુઓની ભયંકર અસર નસો ઉપર થાય છે."

ડૉ. ડબ્લ્યુ. એમ. હેલ્ડ "આરોગ્યરક્ષક સમિતિ–શિકાગો"ના પ્રધાન તા. ૨૯–૮–૨૭ના "વેસ્ટર્ન મેડીકલ ટાઇમ્સ" (ડેનબર, યુ. પ્રા. અમેરિકા)માં લખે છે કે–"એલ્યુમીનિયમની અસરવાળો પદાર્થ પેટમાં ચાલતી મુખ્ય ક્રિયા ઉપર ખરાબ પ્રભાવ નાખીને તેની કાર્યશક્તિને દબાવે છે અને તેનાથી ઉપજેલા કીટાણુ, તંદુરસ્ત શરીરમાં વહી રહેલા લોહીના પ્રવાહને રોકે છે."

ડૉ૦ બિગલો અને હેમીલ્ટન—"એલ્યુમીનિયમ હાઇડ્રોક્લોરાઇડની પાચનશક્તિ ઉપર એવી ખરાબ અસર થાય છે કે જેવી અસર થોડીશી ફટકડીની થાય છે." (અમેરિકન રસાયન સમિતિ–જર્નલ)

જે. વેસ્ટ નાઈટ એફ. સી. એસ. એનેલાઇઝર (અનુસંધાનિક) લખે છે કે—"એલ્યુમીનિયમની પાચનશક્તિ ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. એલ્યુમીનિયમના વાસણમાં ખાવા કે રાંધવાથી રોટલી અથવા અન્ય ખોરાક દ્વારા આરોગ્ય ઉપર નાશકારક અસર પડે છે."

એલ્યુમીનિયમના કેટલાક પ્રયોગો (૧) તમો ૧૫ મિનિટ એલ્યુમીનિયમના વાસણમાં સ્વચ્છ પાણી ગરમ કરો, અને તેને ત્રણ ઔંસની શીશીમાં ભરો તો તેમાં એક પ્રકારની વરાળ જેવું દેખાશે, તેમાં ફટકડીનો અંશ જણાશે, પાણી પણ અસ્વચ્છ જણાશે. અને જો સ્વચ્છ જળ બીજા સારા વાસણમાં ૧૫ મિનિટ ગરમ કરી કાચની શીશીમાં ભરશો તો તે પહેલાં જેવું સ્વચ્છ રહેશે. (૨) કાવો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જો એલ્યુમીનિયમના વાસણમાં તૈયાર કરીને તપાસવામાં આવે તો તેમાં અમુક અંશે એલ્યુમીનિયમ-મિશ્રિત પદાર્થ જરૂર જણશે. (૩) એલ્યુમીનિયમના વાસણમાં જો ૩૦ મિનિટ સુધી ગાજર વગેરેનો શેરવો બનાવે-રાખે-તો તેમાં આઠમો ભાગ એલ્યુમીનિયમનું મિશ્રણ જણાશે. (૪) ચાર પ્રકારનાં શાકોને મેળવી તેના સરખા ચાર ભાગ પાડવામાં આવે, અને તેમાંનો એક ભાગ માટીના કે કલાઇવાળા વાસણમાં શુદ્ધ પાણીની સાથે તથા બાકીના ત્રણ ભાગ એલ્યુમીનિયમના વાસણમાં શુદ્ધ પાણી સાથે ક્રમશઃ અર્ધો અર્ધો કલાક ગરમ કરવામાં આવે તો બીજા વાસણમાં એલ્યુમીનિયમનો જરા પણ નુકસાનકારક અંશ ઉતરેલો નહિ જણાય; પણ બાકીના ત્રણ ભાગોમાં એલ્યુમીનિયમનો નુકસાનકારક અંશ ઉતરેલો જણાશે. (૫) જો કાચી ખટાશ(આમચૂર)ને એલ્યુમીનિયમના વાસણમાં દેવતા ઉપર તૈયાર કરીને કોઇ રોગીને ખવડાવવામાં આવે તો તેને તરત ઉલટી અને અતિસાર થઇ આવશે અને તેની પીડા વધી જશે. પરંતુ તેજ ખટાશ અન્ય વાસણોમાં એટલી હાનિકારક થતી નથી. [પંડિત બાબુરામજી શર્મા. એસ. ડી. આઇ. એસ. માહેશ્વરીના ડિસેમ્બર-૧૯૩૧ના "ધન્વંતરી"માં આવેલા હિંદી લેખના આધારે.

આટલી ભિક્ષા આપશો? અત્યારે અનેક વેપારીઓ એલ્યુમીનિયમ ધાતુનાં વાસણોનો પ્રચાર કરીને અજાણપણે પણ અજ્ઞાની જનસમાજમાં જે ઝેર ફેલાવી રહ્યા છે; તેઓ તેનાં ઉપલાં નુકસાન જાણ્યા પછી હવે તે કામ છોડી દે એવી આગ્રહપૂર્વક વિનંતિ છે. માત્ર સ્વાર્થને ખાતર એ ઝેરી વાસણોના ગુણ ગાઇ-ગવરાવીને તથા વેચી વેચાવીને લાખો અજાણ્યા બંધુઓને હજીયે એ છૂપું ઝેર ખવરાવી શકાશે; અને આવા સમયમાં પણ એ મહા પાપ અટકાવનારા ન મળ્યા; કુદરતનો અટલ-અદૃશ્ય નિયમ એ પાપનો ઘડો ફોડી કેવાં ભયંકર ફળ ચખાડશે તેનો વિચાર કરવાની અને એ મહાપાપથી દૂર રહેવાની આગ્રહપૂર્વક યાચના છે. સાંભળવા પ્રમાણે અંગ્રેજ સરકારે પણ પોતાના લશ્કરીઓમાંથી આ ઝેરી વાસણો કઢાવી નાખવા માંડ્યાં છે; તો પછી શું આપણા વેપારીઓજ પોતાના દેશબંધુઓમાં વ્યાધિ વધારવાનો આ મહાપાપી ધંધો નહિ છોડી શકે!! સમજુ સજ્જનો તથા પત્રકારો તો એમને સમજાવવાની તથા બીજી દરેક કોશીશ કરશે અને આ પ્રકારનાં લખાણો વર્તમાનપત્રોમાં આવે તેમ પણ જરૂર કરશે. વળી બીજું નહિ તો આવાં પાનીયાં અહીંથી મંગાવીને પણ ગામપરગામ ફેલાવવાની મહેરબાની તો આ પુસ્તક વાંચનારા અને બીજા પણ ઘણા સજ્જનો જરૂર કરશે, એવી આશા રાખી ભિક્ષુક ભિક્ષા માગે છે.

ભિક્ષુ-અખંડાનંદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સર્વ કોઇએ જાણી-પાળીને પરમસુખ સાધવા જેવી

સુવિચાર સામગ્રી

વાંચનાર બંધુ! આ સામગ્રી આપને પણ જો જાણવા
અને પાળવા જેવી જણાય તો તે બીજાઓમાં
ફેલાવવાની કૃપા જરૂર કરજો.

અમદાવાદના સસ્તુ સાહિત્ય મુદ્રણાલયમાં ભિક્ષુ અખંડાનંદના
પ્રબંધથી મુદ્રિત અને પ્રકાશિત. ભાદ્રપદ. ૧૯૮૮

વૈ. [illegible] CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧–દરેકમાં રહેલું સર્વ શક્તિમાન અનંત ચૈતન્ય

"સુખ-સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિ"ના આધારે.

આપણે સઘળા જાણીએ છીએ કે, આપણા અંતરના ઉંડા ભાગમાં એક એવો પ્રવાહ વહી રહ્યો છે કે જે ખુદ પરમાત્મામાંથી આવે છે; વિવિધ માહિતીઓ અને શક્તિઓનો અખૂટ ભંડાર લાવે છે અને ગરીબમાં ગરીબ પણ એ અખૂટ ભંડારરૂપ સર્વશક્તિમાન પ્રભુમાં-જ રહે છે છતાં આપણે કેવા કે તેનો લાભજ લેતા નથી!

જે મનુષ્ય આ સુખ-સામર્થ્યનો પ્રવાહ ગ્રહણ કરવા અને બીજાઓ તરફ વહેવરાવવા માટે હૃદયનાં આગલાં અને પાછલાં કમાડ ખુલ્લાં રાખે છે; તેને કદી પણ તંગી અથવા દુઃખ જણાશે નહિ.

કેટલીક વાર એમ બને છે કે, માણસો પોતાના ખેતરમાં કૂવા ખોદાવે છે, પણ પાણી નહિ નીકળવાથી તેને વેચી નાખે છે. આથી પછી વધારે સાહસિક માણસો તે કૂવા ખરીદે છે; વધારે ઉંડા ખોદે છે અને પાણીનો અખૂટ ઝરો મેળવે છે! આ પ્રમાણે ઘણા માણસો ઉપરોક્ત આંતરિક પ્રવાહ મેળવવા માટે અંતરમાં ઉંડા ઉતરતા નથી તેથીજ આ સંસારક્ષેત્રમાંથી વીલે મોઢે ચાલ્યા જાય છે. આપણે એવું ન કરતાં જો અંતરમાં ઉંડા ઉતરીએ તો એ મહાન પ્રવાહ જરૂર મળે; અને એ અખૂટ ઝરામાંથી એક વાર પણ પરમામૃત પી શકીએ તો પછી આપણને તૃષા જ લાગે નહિ–કદી પણ તંગી જણાય નહિ.

પ્રિય પાઠક! જરા ઉંડાણથી વિચારી જો અને નોંધ કરી લે કે, તે અનંત ચિત્શકિત જ્યારે આપણુ સર્વને આલિંગન દઇને ઉભેલી છે; આપણે સર્વ જ્યારે એ શકિતના મહાન ભંડારની વચ્ચે-એ સર્વ પદાર્થોના મૂળ પાસે વસીએ છીએ; જ્યારે એ સર્વેશ્વરના ખોળામાં રહીએ છીએ; ત્યારે પછી કોઇ પણ મનુષ્ય દીનદુઃખી શામાટે રહેવો જોઇએ?

જે ચિત્શકિત સમસ્ત વસ્તુઓમાં રહેલી છે; જે ચિત્શકિત ગુલાબનું પુષ્પ બહાર દેખાવા પૂર્વે તેનું સ્વરૂપ ઘડે છે અને જે ચિત્શકિત પ્રત્યેક પુષ્પ, પ્રત્યેક છોડ, પ્રત્યેક વૃક્ષ અને ઘાસના અંકુરનું સુદ્ધાં સ્વરૂપ ઘડે છે; તે સર્વવ્યાપક પરમાત્માનાજ તમે અંશ છો; એ વાતની પ્રતીતિ તમે કદી પણ કરી છે? આ સચ્ચિદાનંદરૂપ અગાધ મહાસાગર કે જે સમગ્ર વિશ્વમાં અને ખુદ તમારામાં સુદ્ધાં પોતાના સર્વ મહત્ત્વ અને સામર્થ્ય સાથે વિરાજમાન છે; તથા જે સર્વશકિતમાન અને વિશ્વંભર છે; તેની અપાર દયા, ઉદારતા અને સુ-હૃદયતા શું હજી પણ તમારા જાણવાસમજવામાં નથી આવી? જો એમજ હોય તો કેવી ભારે ભૂલ! કેવી ગફલત!!

એક માણસ આ ચિત્શકિતને એકાદ એવી પ્રતિમા કે ચિત્ર પાછળ વાપરે છે કે જે જોઇને લોકો મુગ્ધ બની જાય છે; બીજો માણસ તેને એક અદ્‌ભુત ઈમારત બાંધવામાં વાપરે છે; ત્રીજો રેલ્વે બાંધવામાં, ચોથો ટેલીફોન અથવા સીવવાનો સાંચો બનાવવામાં અને પાંચમો પ્રેક્ષકોને ભ્રષ્ટ અને અનીતિમાન બનાવનારી હલકટ મૂર્તિઓ,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
વાર્તાઓ કે નાટકો બનાવવા કે ભજવવા પાછળ તેને વાપરે છે!

મગજરૂપી જે અદ્ભુત અને સૌથી વધારે આશ્ચર્યકારક વસ્તુ ઈશ્વરે આપણને આપી છે; તેને માટે દરરોજ તેનો આભાર માનીને તથા તેને સ્વસ્થ અને સદુપયોગમાં રાખ્યા કરીને કૃતજ્ઞતા દર્શાવવાને બદલે આપણે તેનો એટલો બધો દુરૂપયોગ કરીએ છીએ કે જેથી, તેના વડે જે અતિ મહત્ત્વનું અને ખાસ કર્તવ્ય સિદ્ધ થઇ શકે તેમ છે તેનો લાખમો ભાગ પણ આપણે સિદ્ધ કરી શકતા નથી!

કેટલું બધું પરમસુખ પામવા માટે અને કેવું ભવ્ય જીવન ગાળવા માટે આપણા મગજની રચના કરેલી છે! છતાં આપણે તેને વગર સમજ્યે એવી અનાડી અને પાશવ રીતે વાપરીએ છીએ કે જેથી તે પરમસુખ અને ભવ્ય જીવન આપણી કલ્પનામાં પણ આવી શકતું નથી!

જેઓ પામરતા અને વિષયીપણાના ભારે પરિશ્રમ તથા અનિત્યતાના ભારે આચકાઓ ખમ્યા પછીજ તેમાંથી સુખબુદ્ધિ છોડે છે; તેમના કરતાં તો જેઓ મહાન અવતારો, પેગંબરો અને ઋષિમુનિઓના અનુભવસિદ્ધ આદેશ માની લઇને સવેળાજ સત્યનો માર્ગ પકડે છે અને આંતરિક શક્તિઓ સમજી તથા જગાડીને તેનીજ પાછળ વાપરે છે; તેમનો માર્ગ અવશ્ય ઘણો ટુંકો અને સરળ થઇ રહે છે.

જ્યારે મનુષ્યના જીવનમાં એ પરમ સત્યના અસ્તિત્વ અને ન્યાયનો મહાન સિદ્ધાંત ઓતપ્રોત થઇ જાય છે; ત્યારે આખા જગતનો વિરોધ હોય તોપણ તે તેને વળગી રહેવા શક્તિમાન થાય છે.

જગતમાં થઇ ગયેલા મહાત્માઓ કાંઇ અસાધારણ મગજશક્તિને લીધે મહાપુરુષ બન્યા નહોતા; પણ મગજશક્તિનો મુખ્ય મુદ્દા પાછળ સદુપયોગ કરી ન્યાય અને સત્યના મહાન સિદ્ધાંતો સમજી શકવાથી તથા એ સમજણને અનુસરી શકવાથી બન્યા હતા.

એક તો પોતાનાં આળસ, અજ્ઞાન વગેરેને લીધે પરાણે વેઠવી પડતી નિર્ધનતા, અને બીજી ઉચ્ચ જીવન અને સર્વોત્તમ લક્ષ્ય સાધવા માટે ધનવૈભવમાંથી આસક્તિ તજી ઇરાદા અને ઉત્સાહપૂર્વક ભોગવાતી નિર્ધનતા છે. આ બીજા પ્રકારની નિર્ધનતા એ કાંઈ દુર્દશા નથી પણ કરોડાધિપતિઓને શરમાવે અને નમાવે એવી અસામાન્ય સબળતા—સધનતા—છે; કે જે દશા બુદ્ધ, શંકર, ગૌરાંગ, કબીર, હ૦ મહમદ સલ૦, હઝરતઅલી, ખ્રીસ્ત, જરથોસ્ત, મીરાં, તુલસીદાસ, રામદાસ, તુકારામ, જ્ઞાનેશ્વર, લિંકન, ગારફીલ્ડ, રામકૃષ્ણ, દયાનંદ, વિવેકાનંદ, રામતીર્થ વગેરે અનેક દિવ્યાત્માઓ ભોગવીને પૂજાઇ ગયા છે.

તેઓ જાણતા હતા કે, તેમના આત્મામાં (તેમના શરીરરૂપી પડદા પાછળ) કોઇક એવી અગાધ શક્તિ રહેલી છે, કે જે સામાન્ય માનવશક્તિ કરતાં અત્યંત ઉચ્ચતર છે; અને જો એ દિવ્ય શક્તિની અવજ્ઞા થઇ તો તેની સાથેનો સંબંધ તૂટી જશે. તેઓ આ વાત પણ જાણતા હતા કે, સિદ્ધાવસ્થામાં તેમના ઉપદેશરૂપે પણ તે પરમ સત્યજ પ્રવર્તે છે, અને તેઓ તો તેમાં સાધનમાત્ર—નિમિત્તમાત્રજ છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૨—વિચારશક્તિના ચમત્કાર જરુર જાણો.

"સુખ સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિ"ના આધારે.

પ્રેરેલા વિચારમાં કેવી અદ્દ્ભુત શક્તિ રહેલી છે તેનાં કેટલાંક દૃષ્ટાંતો ડૉ. ફ્રેડરિક વાન ઇડને આપ્યાં છે. તેઓ વૈદકના ગ્રૅજ્યુએટ અને આંતરિક પ્રભાવથી વ્યાધિ મટાડવાના હિમાયતી છે. તેમને આ બાબતમાં પ્રમાણભૂત ગણાતા પૅરિસવાળા અધ્યાપક ડેબોવે સેન્ટ ઍન્ડ્રૂલની હૉસ્પિટલમાં નીચેના પ્રયોગ બતાવ્યા હતા.

તેમણે એક દર્દીને પાણીનો પ્યાલો આપીને કહ્યું કે 'આ દારૂનો પ્યાલો છે' આથી તે દર્દીએ તેને દારૂનોજ પ્યાલો માની પીધો! તેમણે બીજા એક માણસને એક ઠંડો ચાંદીનો ચમચો આપીને કહ્યું કે 'લ્યો આ ચમચો ગરમ છે.' આથી જાણે દાઝતો હોય એમ તેણે એ નાખી દીધો! ત્રીજા એક માણસને તેમણે પુસ્તક આપીને કહ્યું કે 'જુઓ, આમાં બધાં પાનાં કોરાં છે' એટલે તેને કોરાંજ દેખાયાં. પછી કહ્યું કે 'હવે એ પર ફૂંક મારો અને ફરી જુઓ કે, એમાં બધે ચિત્રો અને છબીઓ છે.' આથી એમાં તે માણસે આશ્ચર્યપૂર્વક તે વસ્તુઓ જોઇ અને ચિત્રોનું વર્ણન પણ કર્યું! પરંતુ એના સિવાય એમાં બીજા કોઇને ચિત્રો જણાયાં નહિ; જેથી તે બોલ્યો કે 'આવું જાદુ મેં કદી જોયું નથી.'

પછી મિ૦ ડેબોવ બોલ્યા કે "હજી એથી પણ વધુ ચમત્કારિક જાદુ હું તમને બતાવીશ. તમારી આંખો બંધ કરો અને પછી ઉઘાડો એટલે તમને મારૂં મસ્તક જણાશે નહિ!" પછી તેણે આંખ બંધ કરી અને ઉઘાડી ત્યારે તે મિ૦ ડેબોવ તરફ આશ્ચર્યથી જોવા લાગ્યો! મિ૦ ડેબોવ બોલ્યા કે 'મસ્તક વિના હું કેવો લાગું છું?' આથી તે બિચારો જોરથી પોતાને માથે હાથ પછાડીને બોલ્યો કે 'ખરેખર, હું દિવાનો બની ગયો છું!'

ડૉ. ફ્રેડ્રિક વધુ લખે છે કે—પોતે બિમાર છે એવી માન્યતા એક ઘોડામાં ઉપજાવવા માટે તેની ઉપરનો એક પ્રયોગ મેં જોયો છે. તેને ધાબળીઓ ઓઢાડવામાં આવી; દવાઓ ચોળવામાં આવી અને કરુણાજનક શબ્દોથી સંબોધી થાબડવામાં આવ્યો. આથી પછી તેની ભૂખ મરી ગઇ અને તે ખાઇ પી શક્યો નહિ! પછી બીજા એક સંપૂર્ણ સાજા ઘોડાનો પગ ઉંચો રાખીને, તેને પંપાળીને તથા તે પર પાટા બાંધીને અને દવા ચોળીને લંગડાપણા વિષે તેની પૂરી ખાત્રી કરી આપવામાં આવી. આથી પછી તે લંગડો બની ગયો અને ચાલવાનો પ્રયત્ન કરતી વખત લંગડાવા લાગ્યો!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩—પ્રભુપ્રેમ અને પરમહંસ શ્રી રામકૃષ્ણ દેવ.

(રામકૃષ્ણ પરમહંસના ચરિત્ર અને કથામૃત ઉપરથી)

"પોતાને ડાહ્યા સમજનારાઓ એમ માનીને ફૂલાયા કરે છે કે, 'આપણે કેવા ચતુર છીએ! ધન, કીર્તિ અને સંસારસુખની કેવી મોજ આપણે લૂંટીએ છીએ!' કાગડો પણ પોતાને ભારે ચતુર સમજે છે; પણ ખરૂં જોતાં તો સવારથી સાંજ સુધી તે વિષ્ઠાજ શોધતો ફરે છે અને તેની આંતરિક અશાંતિનો પાર નથી હોતો!"

"માણસ જો પ્રાણીમાત્રમાં રહેલા પ્રભુનીજ સેવા કરતો હોય, અને નામ-કીર્તિ કે સ્વર્ગની ઇચ્છા ન રાખતો હોય તથા જેમની સેવા કરે તેઓ પાસે પણ કશો બદલો ઇચ્છે નહિ, તો તો તે નિષ્કામ કર્મ એટલે કર્મયોગજ કરે છે અને પરમ લાભ સાધે છે. કેમકે એ પણ પરમાત્મદર્શન, પરમધામ અથવા મોક્ષપ્રાપ્તિનો માર્ગ છે."

"બાળક મા માટે રડે છે, તેમ પ્રભુ માટે પણ જેને એટલી તાલાવેલી જાગી ઉઠે કે મનુષ્ય રડી પડે, તો તે પણ જરૂર તેને મળે."

"મોતીની ઇચ્છાવાળાએ તો ઉંડે ડૂબકી મારીને બહારથી ગુમ થવું જોઇએ. × × જેઓ લોકો જુએ તેમ સપાટી ઉપર તર્યા કરીને વાહવાહ બોલાવવા ઇચ્છે; તેમને પરમપદાર્થરૂપી મોંઘાં મોતી ક્યાંથી મળે અને સદા માટે દુઃખદારિદ્ર ક્યાંથી જાય?"

"પરમાત્માના નામ પર જે બધી વસ્તુઓ વારી જાય છે તેજ તેનો સાક્ષાત્કાર પામી શકે છે; અને જે ભૂખજોગું ખાઇ લઇ વધુ વિંઢાળ્યા વિના ખાલી હાથે ચાલ્યો જાય છે તેજ તેની સમીપ રહી શકે છે."

"વહાલામાં વહાલાના વિયોગની પેઠે, જે કોઇ પરમાત્મા માટે તલસે છે ને આક્રંદ કરે છે તે અવશ્ય તેનું દર્શન પામે છે."

"હું ખુલ્લે મોઢે રડી પડતો અને પ્રાર્થના કરતો કે 'ઓ મા! વેદોમાં, વેદાંતમાં, પુરાણોમાં અને તંત્રોમાં જે જે લખ્યું હોય તે તુંજ મને શીખવ' એટલે પછી તેણે એકેએક બધું બતાવી દીધું."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૪–સુધારકો, ધનવાનો અને ધર્મગુરુઓ

(વિવેકાનંદજીનાં થોડાં વચન સારાંશરૂપે)

"આખો દેશ સંસારસુધારાની સભાઓથી ભરપૂર છતાં એક પણ સભા એવા લોકોના સુધારા માટે થયેલી જોઇ નહિ કે જે લોકો લોકોનાં લોહી ચૂસીને હાલના 'ગૃહસ્થ' બન્યા છે અને હજી તેવાજ રહેવા માગે છે."

"લાખો ગરીબો અને દીનદુઃખીઓનાં લોહી ચૂસીને પોતે વૈભવ ભોગવે અને એ ગરીબ, લાચાર તથા જુલ્મથી છુંદાયેલાંઓના ભલાનો વિચારજ ન કરે, એ પણ ધનવાનોનો દેશદ્રોહ અને દગાબાજી છે."

"જે દેશમાં અને જે ધર્મમાં કરોડો માણસો અર્ધાં ભૂખે મરે છે અને જ્યાં લાખો સાધુઓ અને બીજા અનેકો ગરીબોનાં લોહી ચૂસીને પેટ ભરી રહ્યા છે, છતાં જ્યાં તેમના ઉદ્ધારનો વિચાર થતો નથી; એ તે દેશ કે દોઝખ? એ તે ધર્મપાલન કે સેતાનનું તાંડવ નૃત્ય?"

"પણ એ નીચ લેખાતો જનસમાજ જાગ્રત થઇને જ્યારે તમારો જુલ્મ સમજવા લાગશે, ત્યારે તેમની એક ફુંકમાત્રથી તમે ઉડી જવાના."

"જે ધર્મ કે ઈશ્વર વિધવાનાં આંસુ લૂછી ન શકે, અથવા માબાપ વગરનાં નિરાધાર બાળકોનાં મુખમાં રોટીનો કટકો મૂકી શકે નહિ, તેવા ધર્મ કે ઈશ્વરમાં મને શ્રદ્ધા નથી."

"મરદ બનો. તમારી ઉન્નતિમાં–તમારા કલ્યાણમાં આડે આવતા આચાર્યોને, ભટ્ટાચાર્ય સાધુઓને અને મહંતો ઇ૦ ને ઉંચકીને ફેંકી દો. કારણ કે તે લોકો કદી સુધરવાના નથી; તેમનાં હૃદય કદી વિશાળ થવાનાં નથી. તમારા વહેમ અને અજ્ઞાન ઉપર એ લોકો મોજ માણે છે તેથીજ તમને લૂખું વેદાંત, વામમાર્ગ જેવી ભક્તિ તથા ગુરુસેવા ઇત્યાદિનો ઉપદેશ કરે છે; અને સાચી સાધના–ઉત્તમ ચારિત્ર્ય એના પાયાભૂત એવું ખરૂં જ્ઞાન તેમને મળે એમ તેઓ કદી ઇચ્છતા નથી."

"જે પ્રજા આધ્યાત્મિક ભાવોમાં જેટલી આગળ વધે તેટલેજ અંશે તે વાસ્તવ સુધરેલી લેખાય. જે પ્રજા અનેક જાતનાં કારખાનાં તથા યંત્રો નીપજાવવા સાથે, સાંસારિક સ્વચ્છંદતાઓ અને વિલાસ વધાર્યો જતી હોય તેને હું સુધરેલી પ્રજા કહેતો નથી."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૫–લોકસેવાની સમજણ અને ચાવીઓ.

(વિવેકાનંદજીની સલાહ અને ભાવના)

અદ્‌ભુત પરિણામ—નાનું કાર્ય પણ જો લાગણી અને નિઃસ્વાર્થપણે કરવામાં આવે છે તો તેનું અદ્‌ભુત પરિણામ આવે છે.

અવદશાનું કારણ—કોઇ પણ દેશની અવનતિ ધર્મથી નહિ પણ અધર્મથી થાય છે; માટે ધર્મને દોષ આપવો વૃથા છે.

મનુષ્ય એટલે ?—કોઇને પણ વિપત્તિમાં જોઇ તમારૂં હૃદય તેના ભાઇ કે પિતાની પેઠે દ્રવી જાય તોજ તમે મનુષ્ય કહેવાઇ શકો.

પ્રકાશ અને અંધકાર—અજ્ઞાનીઓને જ્ઞાનપ્રકાશનાં લહાણાં આપો અને ભણેલાઓને એથી પણ વધુ પ્રકાશ આપો. × × × ગરીબો પાસે જ્ઞાનનો પ્રકાશ લાવો અને ધનવાનો પાસે તો વધુ પ્રકાશ લાવો. × × કારણ કે તેમના હૃદયમાં અંધારૂં વધુ હોય છે.

પ્રાચીન સંસ્કૃત સાહિત્ય—એમાં અહીં તહીં સર્વત્ર જણાતી ઉત્તમ વાર્તાઓ ફરીથી લખી પ્રજાપ્રિય બનાવવામાં તમે ધારો તે કરતાં ઘણી વધારે લોકસેવા રહેલી છે, અને એને વિદ્વદ્‌ભોગ્ય બનાવવાનું જવા દઇ ભાષા સાદી રાખજો એટલે જરૂર ફતેહ પામશો.

આદર્શ રાજવ્યવસ્થા—જો કોઇ એવી રાજવ્યવસ્થા શક્ય હોય કે જેમાં બ્રાહ્મણ અમલનું જ્ઞાન, ક્ષત્રિય અમલની સંસ્કૃતિ અને સમૃદ્ધિ, વૈશ્ય અમલના પ્રચારનો ઉત્સાહ અને શૂદ્ર અમલનો સમભાવ, એ બધાંનું સંગઠન થાય યાને એ પ્રત્યેકના દોષોને ટાળી એ ચારેની એકત્ર જમાવટ થાય, તો તે રાજવ્યવસ્થા આદર્શરૂપ નીવડે.

દરેક માનવીને શીખવાડો કે—આ બધા જુદા જુદા ધર્મો છે, તે એકતારૂપી ખરા ધર્મના વિવિધ આવિર્ભાવો માત્ર છે અને તેથી દરેક જણ ભલે પોતાને મનગમતો માર્ગ પસંદ કરે.

ભાવી ભારત—વેદાન્તરૂપી મગજ અને ઇસ્લામરૂપી શરીરવડે હાલની અસ્તવ્યસ્તતા અને ધમસાણમાંથી કીર્તિમંત, અજિત અને સંપૂર્ણ ભારતની ભાવિ મૂર્તિને ઉપજતી જોઉં છું.

ક્યારે સાંભળશે ?—જ્યારે તમારામાં કાંઇક શક્તિ જોશે ત્યારેજ પ્રજાઓ તમારો સત્કાર કરશે અને તમારૂં બોલવું સાંભળશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૬—આતે તમારું ભણતર કે સત્યાનાશ !

(વિવેકાનંદજીના ગ્રંથોને આધારે)

"શાળામાં વિદ્યાર્થી હવે ખરું શિક્ષણ પામતો નથી, પણ ઉલટી આત્મશ્રદ્ધાદિ દૈવી સંપત્તિ હોય તે પણ જતી રહીને અશ્રદ્ધા આવે છે. વેદ અને વેદાન્તની કુંચીરૂપ જે આત્મશ્રદ્ધાએ નચિકેતાને યમની સામે થવા શક્તિવાન કર્યો હતો; અરે જે આત્મશ્રદ્ધા આખા જગતને ગતિમાન કરે છે તે આત્મશ્રદ્ધાનોજ નાશ !"

"જે વિદ્યા વડે લોકો જીવનસંગ્રામમાં સમર્થ થઇ શકે નહિ; જે વિદ્યાથી મનુષ્યોનું ચારિત્ર ખીલે નહિ, અને જે જ્ઞાનથી મનુષ્યો પરોપકારપ્રેમી અને સિંહ સમાન પરાક્રમી બને નહિ, એનું નામ વિદ્યા નથી."

"તમો હાલના ભણેલાઓ કરતાં તો તમારા દેશના ખેડુતો, મજૂરો અને ફેરીઆઓમાં પણ ઉદ્યમ અને આત્મનિષ્ઠા વધુ તથા દેહાભિમાન ઓછું જણાય છે. કેમકે તેઓ બિચારા મૂંગે મોઢે આખી જીંદગી કામ કર્યા કરે છે અને ધનધાન્ય ઉપજાવવા છતાં એક પણ શબ્દ તે વિષે બોલતા નથી. યાદ રાખજો કે, એક વખત તેઓજ તમારા કરતાં આગળ વધી જશે અને તમે આંખો ફાડીને જોઈ રહેશો ! × × તમારામાં વિદ્યા અને જ્ઞાનનું અભિમાન બહુ ભયંકર રૂપ લઇ બેઠું છું."

"અરે ! શું સમુદ્રમાં એટલું પાણી નથી કે તમારાં (કૉલેજાદિનાં) પુસ્તકોને, તમારા યુનિવર્સિટીના ઝભ્ભાઓને, ડીપ્લોમાને અને તમને બધાંને ડૂબાવી શકે ? જાઓ, જો એટલું પાણી હોય તો ડૂબી મરો."

અનુભવ અને પ્રકૃતિ

"જેને માટે તેઓએ કંઇ કર્યું નથી, પણ જેણે તેમને માટે બનતું બધું કર્યું છે તેને 'તું આમ કર ને તેમ કર" એવા એવા આદેશ આપે છે ! આવી કૃતઘ્ની દુનિયા છે."

"પણ હું નિવીર્ય માણસો(કમિટિ ઇત્યાદિ)ના હાથમાં મને મૂકવા માગતો નથી. મારે તો પહેલેથી તે છેડા સુધી પંડેજ કાર્ય કરવાતું રહ્યું છે. હમણાં વિશ્રામની વાત ? વિશ્રામ તો શરીર છૂટશે ત્યારે મળશે."

"હું પોતાને સર્વપ્રિય બનાવી નથી શકતો અને જૂઠને આધીન નથી થઇ શકતો તેને માટે લાચાર છું. જીંદગીભર મેં એવા ધોરણ માટે વેઠયું છે, છતાં તેમ તો નથીજ કરી શકતો."

"મારી રીતો અત્યંત કડક છે. કહેવા બેઠો એટલે એટલું બધું કહેવાઈ જાય કે તે બિચારાની શાંતિ માટે બહુ ભારે થઈ પડે."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

७-एकान्त अने एकाग्रता एटले शुं ?

(ભાગ્યના સ્રષ્ટાઓમાંથી થોડો ભાવાર્થ)

મિચલ ઍન્જેલોને એક મિત્રે પૂછ્યું કે "તમે આવું એકાંત જીવન શામાટે ગાળો છો?" તે કલાવિધાયકે કહ્યું કે "કલા અને અસાધારણતા એ ઈર્ષ્યાળુ પ્રિયા છે. તે મનુષ્યનો અનન્ય પ્રેમ માગે છે." ડિઝરાયલીના જણાવવા પ્રમાણે જ્યારે તે સિસ્ટાઇન મંદિર પર કામ કરતો હતો ત્યારે તેણે ઘરના પણ કોઇને મુલાકાત નહિ આપવાનો નિયમ રાખ્યો હતો.

સઘળા મહાપુરુષોની મહત્તા, સફળતા અને કીર્તિનું મુખ્ય રહસ્ય એજ છે કે, પોતાની સઘળી શક્તિઓને તેઓ એકજ બાબત-પર એકાગ્ર-એકઠી કરતા તથા વાપરતા અને પોતાના લક્ષ્ય સિવાયની બીજી દરેક બાબત પોતાના મગજમાંથી હાંકી કાઢતા.

આ ટુંકા માનવજીવનમાં જેને કાંઇ પણ અગત્યનું કાર્ય કરવું હોય તેણે પોતાની સર્વ શક્તિઓ વડે એવી એકાગ્રતાપૂર્વક કામ કરવું જોઇએ કે જેથી મોજશોખ માટે જન્મેલા આળસુ માણસોને તો તે ગાંડા જેવોજ લાગે!

८-दृढ निश्चय अने प्रमाणिकता

("ભાગ્યના સ્રષ્ટાઓ"માંથી થોડો ભાવાર્થ)

જ્યારે એક દૃઢ નિશ્ચયવાળો મનુષ્ય સંસારરૂપી પ્રચંડ રાક્ષસ-ને હિંમતપૂર્વક ગળચીમાંથી પકડે છે ત્યારે તે લાચાર બની જાય છે અને તે પકડનાર મનુષ્યને આશ્ચર્ય થાય છે કે, આ રાક્ષસમાં તો માત્ર કાયરોનેજ ડરાવીને નસાડવાની શક્તિ છે!

એક મજબૂત અંતઃકરણની દૃઢ ઇચ્છા હજારોને ધ્રુજાવી શકે છે. એક સુકલકડી ઠીંગુજી પોતાની દૃઢ ઇચ્છાથી સઘળી બાજી ફેરવી નાખે છે અને પલાયન કરી ગયેલા પ્રચંડ માણસોને પાછા એકત્ર કરી તેમની પાસે ઉત્તમ યુદ્ધ કરાવે છે.

ઓ પ્રમાણિક પુરુષ! હમેશાં કોઈ ને કોઇ કૂતરો તો તમારી પાછળ ભસ્યાજ કરવાનો. જે માણસ જગતરૂપી કૂતરો ભસવાથી ડરે છે, તેની ઉપર લોકો પણ કૂતરાની પેઠે તૂટી પડે છે; અને જો તે નીડરપણે તેની સામે ઉભો રહે છે તો તેઓ ભસતા અટકે છે.

કોઇની નિંદા સાંભળો તો તેનો અર્ધો ભાગજ સાચો માનજો અને કોઇનાં વખાણ સાંભળો તો તેને તેથી [illegible] સમજજો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧–નાની જેવી ખામી અને ખૂબીનાં મોટાં પરિણામ

"ભાગ્યના સ્રષ્ટાઓ" ઉપરથી

નાની બાબતોજ સંપૂર્ણતા આણે છે કે જે નાની વસ્તુ નથી.

પોતાના હાથ નીચેના અમલદારો જે વિગતોને જરા પણ લેખવતા નહિ તેવી નાની બાબત ઉપર પણ નેપોલિયન સંપૂર્ણ લક્ષ્ય આપ્યા વિના રહેતો નહિ.

વેલિંગ્ટન પણ નાની વિગતો પર સંપૂર્ણ ધ્યાન આપવાથી મહાન થયો હતો. તે કોઇ વસ્તુને વિસાત વિનાની ગણતો નહિ. જ્યારે અન્ય સેનાધિપતિઓ પોતાના હાથ નીચેના માણસો પર આધાર રાખતા હતા, ત્યારે તે નાનામાં નાની બાબત પર પણ પંડે ધ્યાન આપતો. ઘણી ખરી નિષ્ફળતાઓનો ઇતિહાસ "વિગત તપાસવાનો અભાવ" એ ત્રણ શબ્દોમાં રહેલો હોય છે.

ધર્મ માટે પ્રાણ આપનાર એક પાદરી દક્ષિણના દ્વીપોમાંથી એકજ કેળ લઇ ગયો; પણ એ એક કેળ વડે હાલ એ સર્વ દ્વીપો કેળોનાં વાવેતરોથી છવાઇ ગયા છે!

વેસ્ટ ઇન્ડીઝના ગુલામોને છૂટા કરવા પહેલાં સૈનિકોની એક પલટણે એક ખેતર પાસે મુકામ કર્યો હતો. એ ખેતરમાં કામ કરનારા એક ગુલામને આ પલટણમાંનો એક સૈનિક એવી શરતે વાંચતાં શીખવવા તૈયાર થયો કે "તારે બીજાને જરૂર શીખવવું; બીજાએ ત્રીજાને શીખવવું અને આ રીતે કેળવણીનો પ્રચાર કરવો." પેલા ગુલામે આ કાર્ય પ્રમાણિકપણે પાર પાડયું. પેલા ખેતરના માલિકે તેને પુષ્કળ માર માર્યો અને બીજા ખેતરમાં મોકલ્યો; પણ તેણે ત્યાં પણ તેજ કાર્ય કર્યું અને તેજ શરત કરી. પછી આખા દ્વીપમાં સ્વતંત્રતા જાહેર થતાં બાઇબલ સોસાયટીએ વાંચી શકે એવા પ્રત્યેક સીદીને એક એક પ્રત આપી ત્યારે જણાયું કે, પેલા ગુલામના પ્રતાપે તો છસો સીદીઓને શિક્ષણ મળ્યું હતું!

એક વાર એક ઝુંપડામાં એક માણસ ફાનસ મૂકીને ચાલ્યો ગયો. પછી એક ગાયે તે ફાનસને લાત મારી. આ એક સાધારણ બનાવ હતો; પરંતુ તેણે આખા ચિકાગો નગરને બાળી ભસ્મ કર્યું અને એક લાખ માણસોને ઘરબાર વિનાનાં કરી મૂકયાં!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१०–उत्तम ग्रंथोनां मूल्य अने उपकार

(“ભાગ્યના સ્રષ્ટાઓ”માંથી થોડો સારાંશ)

આ જમાનામાં છાપખાનાં તમને મહત્ત્વના ગ્રંથો જૂજ કિંમતે આપે છે; પણ તમે તેમાંના અખૂટ દિવ્ય જ્ઞાનભંડારનો જેટલો સહેલાઇથી લાભ લઇ શકો અને તેથી તમને તથા આસપાસનાંઓને જે દિવ્ય અસર થાય તે ઉપરથી તેની કિંમત આંકો તો તે કેટલી થવા જાય?

છાપખાનાંના પ્રતાપે સદ્ગ્રંથોના રૂપમાં હવે આપણે બહુ નજીવા ખર્ચે સમર્થ ઋષિમુનિઓ અને વિદ્વાનોનું એક આખું સૈન્ય આપણી સેવામાં હાજર કરી શકીએ છીએ! ખરચેલા પૈસાનો આવો મહાન બદલો આપણને બીજે ક્યાંય મળે ખરો? કે જેનો ઉપયોગ આપણે જેટલા વિચાર ને લક્ષ્યપૂર્વક કરીએ તેટલો આપણને વધુ લાભ થાય?

ઉત્તમ પુસ્તકોમાં જ્ઞાનરૂપી જે બહુ ઉપકારક દ્રવ્ય ભરેલું છે તે જોતાં ગરીબ માણસ પણ કેટલા થોડા ખર્ચમાં એ પુસ્તકો લઇ શકે છે! અને પોતાના જ્ઞાનમાં, ચારિત્ર્યમાં અને સામર્થ્યમાં કેટલો બધો વધારો કરી શકે છે! વ્યાસ અને વાલ્મીકિ, જ્ઞાનેશ્વર અને તુકારામ, શ્રીકૃષ્ણ અને રામચંદ્ર, ગૌરાંગ અને કબીર, નાનક અને તુલસીદાસ, રામતીર્થ અને વિવેકાનંદ, હ૦ મહમ્મદ સલ૦ અને ગઝાલી, ખ્રીસ્ત અને પ્લેટો, દત્તાત્રય અને રંતિદેવ, ભગીરથ અને હનુમાન, બલિ અને પ્રહ્લાદ, હરિશ્ચંદ્ર અને શીબી, ગાર્ગી અને સાવિત્રી, તથા રામદાસ અને સૉક્રેટિસ જેવા દિવ્યાત્માઓના અલૌકિક બુદ્ધિ-વૈભવ તથા ચારિત્રચંદ્રોદયમાં હવે તે સહેલાઇથી આળોટી શકે છે; સઘળા યુગના મહાત્માઓ, મહાકવિઓ, તત્ત્વવેત્તાઓ, વિજ્ઞાનવેત્તાઓ, રાજદ્વારીઓ, મહાવીરો અને ગ્રંથકારો સાથે તે વાતચીત કરી શકે છે; શ્રીરામચંદ્ર, શ્રીકૃષ્ણ, ભીષ્મ, અર્જુન, પ્રતાપ, શિવાજી, સીઝર, સિકંદર અને નેપોલિયન જેવાઓની પાછળ પાછળ તેમનાં યુદ્ધક્ષેત્રોમાં પણ જઇ શકે છે, અને જ્ઞાનવિજ્ઞાનનાં ગૂઢ રહસ્યો પણ ઉકેલી શકે છે.

વ્યાસ, વાલ્મીકિ અને તુલસીદાસ ઇત્યાદિ પરમસિદ્ધો તો પુસ્તકોના રૂપમાં ગરીબમાં ગરીબની ઝુંપડી સુધી જરાએ માન–મોટપ વિના પહોંચી જઇને રામાયણ તથા મહાભારત ઇ૦ ની અતિ ઉપકારક અને અસરકારક કથાઓ ચિંથરિયા માણસો પાસે પણ રજુ કરે છે–ગાય છે!

ભલે તમારૂં ઘર કિંમતી રાચરચીલાં, ચિત્રો, પડદા, ગાલીચા વગેરેથી ભરેલું હોય પણ જો તેમાં ઉત્તમ ગ્રંથો ન હોય તો તે કેવું ખરાબ! છતાં અફસોસ છે કે, એવાં ઘણાંયે ઘરોમાં સારાં પુસ્તકો-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જ હોતાં નથી!

માટે જો સઘળી વસ્તુઓ ખરીદવાની શક્તિ ન હોય તો તમે બીજી વસ્તુઓ પછી લેજો, પણ સારાં પુસ્તકો તો તરત ખરીદજો.

જો જરૂર પડે તો થીંગડાં દીધેલાં કપડાં અને સાંધેલા જોડા પહેરજો, પણ પુસ્તકો લેવામાં કંજુસાઇ કરશો નહિ.

તમારાં બાળકોને પણ ઉત્તમ પુસ્તકો તો જરૂર આપજો, કે જેના સદુપયોગથી તેઓ ઉન્નત થઇ માન મેળવે. જે બાળકોના હાથમાં ઉત્તમ ગ્રંથો આવે છે તેઓ હાલની શાળાઓ કરતાં તો ઘણું ઉત્તમ અને વધારે શિક્ષણ મેળવી શકે છે.

૧૧–खराब पुस्तकोनां नुकसान

("ભાગ્યના સ્રષ્ટાઓ" ઉપરથી)

ન્યૂ ગેટની જેલના ધર્મોપદેશકે પોતાના વાર્ષિક રિપોર્ટમાં ઘણા માનવંત કુળના અને સુંદર દેખાવના છોકરાઓ વિષે લખ્યું છે કે "તરુણ સ્ત્રીપુરુષોની ગમ્મતને ખાતર પ્રકટ થતાં હલકાં વર્તમાનપત્રો વાંચવાનો નાદ એક પણ અપવાદ સિવાય આ છોકરાઓને લાગ્યો હતો અને તેથીજ તેઓને જેલમાં જવું પડતું. આ દેશમાં એવી કોઇ પણ ફોજદારી કોર્ટ વા જેલ નથી કે જ્યાં આવા પ્રકારના ગુન્હાઓ ન જણાય. આ સમયમાં ખરાબ પુસ્તકોની અસરથી નીતિનો કેટલો નાશ થયો છે તેનું માપ ભાગ્યેજ કાઢી શકાય."

એક વાર એક છોકરાએ બીજા છોકરાને બીભત્સ ચિત્રો અને શબ્દોવાળું એક પુસ્તક બતાવ્યું અને તેણે તે માત્ર થોડીજ પળો હાથમાં લીધું હતું છતાં પાછળથી તે શ્રેષ્ઠ ધર્માચાર્ય થયા પછી એક મિત્ર આગળ બોલ્યો હતો કે "એ પુસ્તક જોવા કરતાં તો મેં અર્ધી મિલ્કત આપી દીધી હોત તો વધારે ઠીક થાત. કારણ કે તેમાંનાં અપવિત્ર ચિત્રો કેટલીક વાર પવિત્ર સમયે પણ વગર તેડયે મનમાં આવીને ઉભાં રહે છે!"

જેમ્સ ટી. ફીલ્ડઝ એક ખૂની બાળકને જેલમાં મળ્યો ત્યારે બોલેલો કે, ખૂન અને બીજાં ભયંકર કામોના વર્ણનથી ભરેલી નવલકથાઓનો મને ઘણો નાદ લાગ્યો હતો. મેં તે ખૂબ વાંચી હતી અને તેથી એ પુસ્તકોએજ મારા મગજમાં ભયંકર વિચારો મૂકી મને ખુની કામો કરવાને પ્રેર્યો હતો એમાં જરાયે શક નથી."

બિશપ પૉટરે કહ્યું છે કે "માણસ જે કક્ષાનાં પુસ્તકો વાંચે છે તેથી ચઢતી કક્ષાનો તે થઇ શકતો નથી; એ એક સિદ્ધ વાકય છે."

દુર્ભાગ્યની વાત છે કે, આજકાલ તો આ દેશમાં કેટલાક બીભત્સ અને ક્રૂર વર્ણનવાળા લેખો લખવા અને છાપવા મંડી પડયા છે!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સુધારકો જોઇએ છે

કોને સુધારવાને? —પોતાની જાતને સુધારવાને.

કેવા જોઇએ? —યુનિવર્સિટીની પદવી ઇચ્છનારા નહિ પણ પોતાનું મન જીતવા ઇચ્છનારા જોઇએ.

કેટલી ઉમ્મરવાળા જોઇએ? —જિજ્ઞાસારૂપી સૌંદર્યવાળા અને આનંદરૂપી યૌવનવાળા જોઇએ.

શું મળશે? —ઈશ્વરપ્રાપ્તિ!

અરજી કેવી કરવી? ઉત્તર—દીન યાચનાઓવાળી નહિ, પણ યોગ્યતારૂપી આજ્ઞાવાળી અને પરમપ્રાપ્તિના દૃઢ નિશ્ચયવાળી તરતજ મોકલો—

તમારા પોતાના આત્મા—પરમાત્માજોગ

ઠેકાણું—મુખ્યત્વે તમારા પોતાના હૃદયમાં.

મુકામ, સર્વત્ર.

ॐ ॐ ॐ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૨–સ્વામી રામતીર્થનાં થોડાંક વચનામૃત

(સ્વામી રામતીર્થ–ભાગ ૬ થી ૯ ના કવરને આધારે)

જે બાબતને માટે પુરુષાર્થ કરવાની ખાસ જરૂર છે, તે બાબતને લોકો ભાગ્ય ઉપર છોડી દે છે; અને જે બાબત ભાગ્ય ઉપર છોડી દેવા જેવી છે, તેનેજ માટે ચિંતા કર્યા કરે છે !

અંધારા ઓરડામાંનું ફરનીચર આમથી તેમ મૂકવાથી કાંઇ અંધારૂં ટળતું નથી; તેમ સંસારના પદાર્થો આમ તેમ ફેરવ્યા કરવાથી–અર્થાત્ ધન ભેગું કરવાથી, મહેલો બાંધવાથી અથવા બુદ્ધિબળે બીજાની મહેનતનો લાભ લેવાથી અજ્ઞાન અને પાપનાં પોટલાં છોડે તેમ નથી.

ભવ્ય ભવનો અને મોટા મહેલોમાં રહેનારા કાંઇ સુખી હોતા નથી. એમ તો કીડા, જીવડાં અને સાપો પણ મહેલોમાં રહે છે.

દુનિયાઇ ભોગરૂપી ગુલાબ એવું નથી હોતું કે જેમાં દુઃખરૂપી કાંટો અથવા મધમાખ રહેલાં ન હોય અને વિષયતૃષ્ણા બદલ તેના ડંખની વેદનારૂપી દંડ ખમવો પડે નહિ.

મનુષ્ય ઉત્તમ કાર્યમાં રોકાય છે, ત્યારે એનાં નીચલી શ્રેણીનાં કામ બીજાઓ ઉઠાવી લે છે; તેમ મનુષ્ય પોતાના ધ્યેય તરફ આગળ વધતો જાય છે, તેમ તેમ તેનાં સાંસારિક અને શારીરિક કાર્ય કુદરતના નિયમ પ્રમાણે ઉલટાં વધારે સારી રીતે થયા કરે છે.

જગત એટલા માટેજ દુઃખી છે કે તે ખરી વાત સમજતું નથી.

જગતમાં જો દુઃખ ન હોય તો સત્ય શોધાઇ પ્રગતિજ થાય નહિ.

તમે આદર્શ જીવન ગાળી શકતા ન હો તો તમારૂં ચારિત્ર્ય તદ્દન સરળ અને સહૃદય તો જરૂર બનાવો.

ધર્મની ભાવના આપત્તિમાંથીજ જાગે છે.

આપત્તિનો ઉદ્દેશ આત્મરવિનો સાક્ષાત્કાર કરાવવાનો હોય છે.

જેણે હાથ, માથું અને અંતઃકરણ, એ ત્રણે દ્વારવડે જ્ઞાન સંપાદન કર્યું હોય તેનામાંજ ક્રિયાત્મક, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક ત્રિવેણીનો સંગમ થાય છે; એવા હોય તેજ સાચા ભણેલા છે; ખરૂં શિક્ષણ પામેલા છે અને એવાઓનોજ જગતને અત્યંત ઉપયોગ છે.

નાના વિચારવાળા મોટા માણસોથી નહિ પણ મહાન વિચારવાળા નાના માણસોથી લોકોનું કલ્યાણ–ખરો પરોપકાર થઇ શકે છે.

યુદ્ધક્ષેત્ર જીતી લેવું, એ તમારા એકલાના હાથની વાત નથી; પણ મનને જીતવું એ તો તમારાજ હાથમાં છે અને એ વાત પણ ખરી છે કે, જે મનનો સ્વામી બન્યો તે સંસારનો પણ સ્વામી બન્યો.

જો શરીરમાં રહેલું હૃદય સ્વચ્છ–પાપરહિત ન હોય તો તો એને જમીનમાંજ દાટી દ્યો. કારણ કે રાત્રિના ગાઢ અંધકારમાં દીવા વગરના ખાલી ફાનસની કશી કિંમત નથી પણ ઉલટું બોજારૂપજ છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સંસારનાં ભય અને આશંકા તમને ત્યાંસુધીજ ચલાયમાન કરશે કે જ્યાંસુધી એમાંના નામરૂપવાળા પદાર્થો તમને આકર્ષતા હશે. જ્યારે તમે (પરમ સમર્થની સહાય પામી) પ્રલોભનો અને ભયોથી ચળશો નહિ, ત્યારે તો તમે પોતેજ સમસ્ત સંસારને હચમચાવી શકશો; અને આ સિદ્ધાન્તમાં જે શંકા રાખે તેજ કાફર છે—નાસ્તિક છે.

પવિત્રતા અને સત્ય, વિશ્વાસ અને ભલમનસાઇ, ઇસ્લામ (શ્રદ્ધા) અને અકબરદિલી (વિશાળ-હૃદય)થી ભરપૂર મનુષ્ય જ્ઞાનરૂપી ફાનસ લઇને જ્યારે આગળ વધવામાંડે છે, ત્યારે કોની મગદૂર છે કે એની આડે ઉભું રહે? તમારા અંતઃકરણમાં જો એ વિશ્વાસ અને સત્ય ભર્યાં હશે, તો તમારી દૃષ્ટિ લોખંડની દિવાલો પણ ચીરી નાખશે અને માત્ર તમારા વિચારની ઠોકરથી પર્વતોના પણ ચૂરેચૂરા થઇ જશે.

(સ્વામી રામતીર્થ ભાગ ૧૦-૧૧ ના કવરને આધારે)

આ બાળવિધવાની સુંદર આંખોમાં આંસુ જોઇને આપણું કાળજું ફાટી નથી જતું, તો પછી આપણે ઋષિઓની સંતતિ કેમજ કહેવાઈ શકીએ? આ વિધવાઓની હાય જો આપણને કાળી ભવાનીની પેઠે ભક્ષી નહિ જાય તો બીજું શું થવાનું છે?

હે માનવીઓ, આ ખુશખબર સાંભળો! હે લક્ષ્મીની લાલચમાં ડૂબી રહેનારા! હે હાવભાવ ઉપર મરી ફીટનારા અને નયન-કટાક્ષ ઉપર ઓવરાઇ જનારાઓ! જેના એકાદ માત્ર છૂટાછવાયા કિરણવડે અનેક સૂર્ય અને ચંદ્ર પ્રકાશમાન થાય છે; આ તમામ પુષ્પોના રંગ અને સુવાસ જેના એકાદ પ્રશ્વાસને લીધે ઉપજે છે, અને મગરૂર રમણીઓનાં સ્મિત જેના માત્ર એકાદ કૃપાકટાક્ષને આભારી હોય છે, તે પ્રકાશોનો પ્રકાશ, તે આનંદોનો આનંદ અને તે સુંદરતાઓનો આત્મા તો ખુદ તમારો પરમાત્મદેવ છે.

કોમળ હૃદયવાળો મનુષ્ય તો બીજાના દુઃખને ચેપી રોગની પેઠે તરત ગ્રહણ કરી લે છે; અને પછી પોતે વહોરી લીધેલા એ દુઃખ અને શોકને ટાળવા સારૂજ તે બીજાઓની સેવા-સહાયતા કરે છે.

ઓ ભારતવાસીઓ! અંધાર કોટડીઓમાં પેસીને કાળી રાત્રિને દારૂખાનાં અને કૃત્રિમ ઝાડો વડે શણગાર કરવાનું તો તમે વિદેશીઓ પાસે શીખો છોજ; પરંતુ હાય! પોતાના દેશના સૂર્યને (બ્રહ્મવિદ્યાને) તો મોં બતાવવાથી પણ દૂર રહો છો!

તમે જેમ સંસારના ક્ષણભંગુર બખેડાઓમાંથી પાછા નથી પડતા; તેમ જો તમે આ આર્યોના જ્ઞાન-ચારિત્રમાં પણ કમર કસીને વળી જશો તો જરૂર અક્ષય જીવન મેળવી નિત્યાનંદ અનુભવશો.

જે વ્યક્તિ અથવા જાતિ આગળ વધવાની ના પાડે છે તેને દૈવ અથવા પ્રકૃતિનો નિયમ ફટકા મારીને ધકેલે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૩–અમારું પાયાભૂત સાહિત્ય અને સંસ્કૃતિ

"હરકોઇ જાતિની સંસ્કૃતિજ તેનું જીવનસર્વસ્વ હોય છે અને કોઇ પણ જાતિ પોતાની સંસ્કૃતિ ખોઇ દઇને જીવી શકતી નથી. આ પાયારૂપ સંસ્કૃતિરૂપી આધારશિલા ઉપરજ જાતિજીવનનો વિશાળ મહેલ બંધાય છે; અને જ્યારે આ આધારશિલા હાલી ઉઠે ત્યારે તો એ મહેલ ગમે તેટલો મજબૂત હોય તોપણ તે જરૂર તૂટી પડવાનો."

"રામાયણ અને મહાભારતની પવિત્ર સંસ્કૃતિનાજ બળથી હિંદુ ધર્મ આજ સુધી જીવે છે. કવિકુલપુંગવ વાલ્મીકિની મહિમામયી કલમ જેમ આ આર્ય સંસ્કૃતિઓનો ઉલ્લેખ કરીને ધન્ય થઈ છે; તેમ ગોસ્વામી તુલસીદાસની પણ કલામયી કવિતામાં આર્ય સંસ્કૃતિનો અલૌકિક ચમત્કાર દેખાય છે." **પંડિત અયોધ્યાસિંહજી**

"અમારૂં રાજ્ય છીનવી લેવાય; ઐશ્વર્ય ધૂળમાં મળી જાય; વિભવ કચરાઇ જાય; બધી સંપત્તિ લૂંટાઇ જાય; ટુંકમાં અમે સર્વ પ્રકારે નિર્બળ બની સર્વસ્વ ગુમાવી બેસીએ; ત્યારે પણ જો અમારાં રામાયણ અને મહાભારત જેવાં અલૌકિક રત્ન સુરક્ષિત રહ્યાં હોય તો અમે નષ્ટ તો થવાનાજ નહિ." **શિવસ્વામી ઐયર**

"રામાયણ એ કહેવામાં તો એક મહારાજાનું જીવનચરિત્ર છે; પરંતુ વાસ્તવમાં તો એ ગ્રંથ આ સંસારના મળનો નાશ કરનારા અગ્નિરૂપ છે. એ અંધકારમાં પ્રકાશરૂપ, સ્ત્રીઓનો ધર્મ, પુરુષોનું પૌરુષ, બ્રાહ્મણોનું બ્રહ્મતેજ, ક્ષત્રિયોનો ક્ષાત્રધર્મ, વૈશ્યોનું ધન, શૂદ્રોનો ધર્મ અને ગૃહસ્થાશ્રમી નરનારીઓનો સુખદીપક છે. એ ગ્રંથરૂપી તેજસ્વી દીપક પાસે રાખીને જે કોઇ તેના પ્રકાશમાં ચાલે તે જીવનયુદ્ધમાં કદી પણ હારે નહિ." **સંતરામ શર્મા**

"રામાયણને વાંચીને અમે કંઇકના કંઇક બની રહીએ છીએ. અમારામાં ઉંચા ઉંચા ખ્યાલ ઉપજી મનુષ્યના ભૂષણરૂપ સદ્ગુણો આવી ખડા થાય છે. સત્યાચરણ, પુત્રોની ભક્તિ, પતિવ્રતાધર્મ, પતિકર્તવ્ય, પિતામાતાનો સ્નેહ, વિનય, ધીરજ, દયા, સારાંશ કે માનુષી ગુણોનું એવું કયું ચિત્ર છે કે જેનું યથાર્થ રૂપ કવિએ પોતાની જાદુભરી કલમ વડે આમાં નથી આલેખ્યું ?" **મિ. ગ્રેફ્ટ**

"એમાં સ્ત્રીસમાજની પવિત્રતા, શક્તિ અને મહાનતા વિષે જેવો પ્રકાશ સમાયેલો છે; તેવો બીજા કોઈ પણ ગ્રંથમાં નથી દેખાતો.

"મેં મારી કોમના કેટલાય વિવાહોમાં કન્યાઓને રામાયણ દહેજમાં આપી છે; કે જેથી તે પતિવ્રત ધર્મ પાળનારી થઇને સ્ત્રીજાતિની મહત્તા માટે ગર્વ રાખે. આથી કરીને મારી જ્ઞાતિએ તો મને કલંકિત કરવાનું બીડું ઉઠાવેલું; પરંતુ મેં સ્પષ્ટ કહી દીધું કે, રામાયણ કંઇ માત્ર હિંદુસમાજનો ગ્રંથ નથી પણ સમસ્ત માનવસમાજની સંપત્તિ છે. × × હાલમાં પશ્ચિમની સભ્યતાએ ભારતીય આદર્શની ભવ્યતાને ટાળવા–ભૂંસવામાં કસર નથી રાખી; અને તેથી અમારી નૈતિક શક્તિ પ્રાયઃ બધાંજ ધર્મકાર્યોને માટે ક્ષીણ થતી ચાલી છે." **સૈયદ કાસીમઅલી**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૪–ભારતસંતાનો ! તમારી શ્રેષ્ઠ સંસ્કૃતિ સંભાળો.

સાધુ વસવાણીની ભિક્ષા

("મુસ્લીમ મહાત્માઓ"ના કવરપર "સૌરાષ્ટ્ર"માંથી લીધેલા લેખમાંથી)

મારી દૃષ્ટિ આજે ભૂતકાળમાં ભમે છે. મારાં અંતરચક્ષુ સમીપ એ ભવ્ય અને ધર્મશીલ આર્યાવર્તની આકૃતિ ખડી થાય છે, કે જે આર્યાવર્તમાં, આજથી પચીસો વર્ષ પૂર્વે, પીતામ્બરધારી બુદ્ધદેવ પરિભ્રમણ કરી રહ્યા હતા અને જનપદે જનપદે કર્તવ્ય-બોધ આપી રહ્યા હતા. એ બુદ્ધદેવ ભગવાનના સંબંધમાં એક નાનું પણ અતિબોધક કથાનક છે.

એક દિવસ બુદ્ધદેવ તેમના શિષ્યસમુદાયથી વિંટળાઇને બેઠા હતા. દેહાન્તનો સમય નજીક હોવાનું પોતાને ભાન થયું હોય તેમ તે શિષ્યોને પોતાનાં ધર્મસૂત્રોનાં નિતારની ભેટ કરી રહ્યા હતા. ઉપ-દેશકાળ પૂરો થયા પછી, એક નાના શિષ્યે ગુરુદેવની પાસે પ્રશ્ન મૂક્યો: "ગુરુદેવ! આપે સદ્બોધ આપી લીધો. આપે સત્ય જ્ઞાન અને પ્રેમનું સેવન કરવાનું કર્તવ્ય બતાવી દીધું; પણ અમને કહો કે, આપના શિષ્યતરીકે, અમારે શ્રાવક જનોને શો સંદેશ પાઠવવો ?"

અને કથાનક આગળ વહે છે કે, બુદ્ધદેવે, તેમનાં કમળસમાં લોચન લગીર ઉંચાં કરી, સ્મિતનો સૌમ્ય પ્રકાશ પ્રસારતાં ઉત્તર આપ્યો: "આત્મજનો! આર્યાવર્તના જનપદે જનપદે ભટકજો અને તમારી સંગાથે ધર્મપદનો સંદેશ લઇ જજો. કોઈ ગ્રામે, કોઇ નગરે, તમને જનસમુદાય સાંપડે, ત્યારે એકજ પ્રશ્ન પૂછજો કે, સંસ્કારનું જતન કરો છો કે નહિ?...'સંસ્કારનું જતન કરો' એ મારો સંદેશ છે. × × × ×

હુંયે આજે ભારતવર્ષનાં પુત્ર–પુત્રીઓને, એજ જુગજૂનો પ્રશ્ન પૂછું છું કે 'સંસ્કારનું જતન કરો છો કે નહિ?'......હુંયે ભિક્ષુ છું, યાચક છું; ગામેગામ ભટકું છું અને મારા દેશના ભિક્ષુતરીકે–યાચક-તરીકે સર્વત્ર એકજ સંદેશ આપું છું કે:–"સંસ્કારનું જતન કરજો."

તમને તમારી માતાના ઉજ્જ્વલ ભૂતકાળની, ભારતવર્ષના પરમ પ્રેરણાદાયી ભૂતકાળની સ્મૃતિ છે કે નહિ? તમને ભારતવર્ષ-ના વીરો અને સંતોની સ્મૃતિ છે કે નહિ? તમને ભારતવર્ષના વિધાયક રામચંદ્ર અને શ્રીકૃષ્ણ, યુધિષ્ઠિર અને ભીષ્મ, પવનસૂત અને પ્રહ્લાદ–અહો, એ નામાવલી તો અનંત છે!–એમની સ્મૃતિ છે કે નહિ? તમને ભારતકુમારોના આદર્શ, ધ્રુવકુમારનાં વચનોની સ્મૃતિ છે કે નહિ? 'પિતાને નામે પ્રભુને ચરણે હું બલિ બની કૃતાર્થ થઇશ' એ ધ્રુવવાણીના રણકાર તમારા કાનમાં ગુંજે છે કે નહિ? સ્મૃતિમાંથી નીપજતા સંસ્કારનું તમે જતન કરો છો કે નહિ? ભારતકુમારો! વિનમ્ર અનુયાયીતરીકે, મારો પણ તમને એજ પ્રશ્ન છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૫–સ્વામી વિવેકાનંદજીનાં કેટલાંક વચનામૃત

(વિવેકાનંદ ભાગ ૧–૨–૩ નો થોડો ભાવાર્થ)

પરમાત્મદર્શન પાછળ ગાંડા થવું એજ ખરી ધાર્મિકતા છે.

એ પ્રભુનો સાક્ષાત્કાર સાધે તેજ ખરો વીર છે.

એ પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર થતાંજ શાસ્ત્રના અર્થો હાથમાંના આમળાની પેઠે સ્પષ્ટ થઇ રહે છે.

મનુષ્ય જેટલે દરજ્જે ખરો ત્યાગ કરી શકે તેટલેજ અંશે તેના આત્માનુભવનાં દ્વાર ખુલી જાય છે.

જેમ જેમ એ આત્માનુભૂતિ વધતી જાય છે, તેમ તેમ બહારના વિધિનિષેધ શિથિલ થતા જાય છે.

તમારી 'તીવ્ર ઇચ્છા' એજ તમારામાંની એ આત્મશક્તિના અનંત ભંડારને ખોલવાની–અનુભવવાની ચાવી છે.

જેવી ઇચ્છા કરશો અને જેવા વિચાર સેવશો તેવાજ તમે થશો; માટે અધ્યાત્મવિદ્યારૂપી અરીસામાં જોઇ તમારૂં ખરૂં સ્વરૂપ સમજી લ્યો, તમારી અગાધ શક્તિનો વિચાર કરો, અને આ લોક તથા પરલોકના બધા ભયને સમુદ્રમાં ફેંકી દો.

જે પ્રજા આધ્યાત્મિક ભાવોમાં જેટલી આગળ વધે તેટલેજ અંશે તે સુધરેલી ગણાય. જે પ્રજા સાંસારિક સ્વચ્છંદતાઓ અને વિલાસો વધાર્યા જતી હોય તેને હું સુધરેલી પ્રજા નહિ કહું.

વૃન્દાવનના બંસીધર કૃષ્ણ તરફ જોઈ રહેવાથી હવે નહિ ચાલે; હવે તો ગીતારૂપી સિંહગર્જના કરનારા શ્રીકૃષ્ણને પૂજવા જોઇએ.

તમારી વાણીથી નહિ પણ તમારાં આચરણ વડે બીજાઓમાં ઉચ્ચ ભાવનાઓ અને આચારો ફેલાવો ત્યારેજ કાંઇ કામ કર્યું ગણાય.

જાતે ન આચરતાં ઉપદેશ કરે તેઓએજ દેશનું સર્વનાશ કર્યું છે.

નારીરૂપી મહાશક્તિની અવગણનાથીજ તમારી અધોગતિ થઇ છે.

યોગમાયાની પ્રતિમા જેવી સ્ત્રીજાતિનો તમે ઉદ્ધાર નહિ કરો અને દેવતુલ્ય ગરીબ વર્ગને નહિ જગાડો ત્યાંસુધી દેશોદ્ધાર થવાનો નથી.

થોડાજ સમયમાં એક અદ્દ્ભુત નવું ભારત અપૂર્વ મહિમાવાન બનીને જગતને આશ્ચર્યચકિત કરતું આવિર્ભાવ પામશે. મારી દૃઢ ધારણા છે કે, એવો સુંદર ફેરફાર થવા લાગ્યો છે, અને એ શુભ દિવસ થોડાજ સમયમાં તેજસ્વી ઉદયકિરણથી ચળકી રહેશે.

તમો ભારતવાસીઓની પાસે હવે શું રહ્યું છે તે કહું ? ભાગી તુટી ઝુંપડીમાં ફાટયાં તૂટયાં વસ્ત્રે પડી રહેવું, અને ભુંડની પેઠે છોકરાં પેદા કરી ભૂખ્યા ભિખારીઓ અને ગુલામો વધારવા !

પદવી મેળવી કે ભાષણ કર્યાં એટલે શું સુશિક્ષિત બની ગયા ? જે વિદ્યાવડે મનુષ્યો સિંહસમાન બળપરાક્રમવાળા, તથા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પરોપકારી બને નહિ તેને વિદ્યા કે જ્ઞાન કહેવું વાજબી નથી.

સુવર્ણમયી ભારતભૂમિમાં આજે અન્નને માટે કેટલો હાહાકાર થાય છે, તે જરા આંખો ઉઘાડીને જુઓ. તમારા હાલના ભણતરથી શું એ હાહાકાર દૂર થઇ શકે તેમ છે?

તમો ભણેલાઓ કરતાં તો તમારા દેશના ખેડુતો, મજુરો તથા ફેરીઆઓમાં પણ વધારે ઉદ્યમ અને આત્મનિષ્ઠા જણાય છે.

તમારી પેઠે તેમણે બોજારૂપ પુસ્તક ન વાંચ્યાં હોય અથવા ખમીસ-કોટ ન પહેર્યાં હોય તેથી શું તેઓ તમારાથી હલકા બની ગયા?

દેશના આધારરૂપ કોઇ પણ હોય તો તે નીચલો વર્ગજ છે; છતાં જેમના પ્રતાપે તમે મોજ કરો છો તેમનેજ તમે હલકા ગણી કાઢી પોતાને મોટા બુદ્ધિવાન માનવારૂપ અભિમાન કરો છો!

યાદ રાખજો કે, એક વખત તેઓજ તમારા કરતાં આગળ વધી જશે અને તમે આંખો ચોળતા રહેશો; માટે જે કોમોને અત્યારસુધી નીચ ગણી છે તેમના હક્ક પાછા અપાવવાનો યત્ન કરવો એમાંજ હવે ઉચ્ચ કોમોનું હિત રહેલું છે. જો એમ નહિ થાય તો એ નીચ લેખાતો જનસમાજ જાગ્રત થઇ તમારો જુલમ સમજવા લાગશે, ત્યારે તેમની એક ફૂંકમાત્રથી તમે ઉડી જવાના છો!

(વાંચનાર! ઉપલી અભમવાણી ફળવા માંડેલી જોઇ તું પણ એમાં કોઇ રીતે નિમિત્તભૂત બનાય તેમ કરજે; અને તેમ નજ બને તો તેમાં નડતરરૂપ થવાનું પાપ તો નજ કરતો. સંપાદક)

(વિવેકાનંદ-ભાગ ૪-૫ નો થોડો ભાવાર્થ)

ઓ હિંદુ સંતાન! સીતા, સાવિત્રી અને દમયંતી, એ તારી સ્ત્રીજાતિનો આદર્શ છે એ તું ભૂલતો નહિ; તારો ઇષ્ટદેવ યોગીઓનો યોગી, અને ત્યાગીઓનો ત્યાગી ઉમાપતિ શંકર છે તે તું ભૂલતો નહિ; તારૂં લગ્ન, તારી દોલત અને તારી જીંદગી ઇન્દ્રિયવિલાસ માટે કે અંગત સુખને માટે નથી, એ તું ભૂલતો નહિ; જગદંબાની વેદીમાં હોમાવા માટે તું જન્મ્યો છે એ તું ભૂલતો નહિ; તારા દેશનું સામાજિક બંધારણ અનંત વિશ્વવ્યાપી માતૃત્વનોજ પડઘો છે, એ તું ભૂલતો નહિ; અંત્યજો, અજ્ઞાનીઓ, ગરીબ લોકો અને ભંગી લોકો પણ તારા ભાઇઓ છે, એ તું ભૂલતો નહિ.

ઓ હિંદના વીર પુત્ર! તું બહાદૂર થા, હિંમતવાન થા, હિંદવાસી હોવા માટે મગરૂર થા, અને જગતને કહે કે "હું હિંદી છું, હિંદમાં જન્મ્યો છું અને દરેક હિંદવાસી-હિંદનો ભંગી પણ-મારો ભાઇ છે."

ઓ હિંદવાસી! તારી પાસે માત્ર લંગોટી હોય તોપણ તું ગર્વથી મોટે સાદે કહેજે કે "હિંદનું જીવન એજ મારૂં જીવન છે; હિંદનાજ દેવો મારા ઉપાસ્ય છે; હિંદનોજ જનસમાજ મારૂં બચપણનું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પારણું, જુવાનીનું વિલાસક્ષેત્ર અને ઘડપણનું સ્વર્ગસમું કાશી છે."

ઓ સારા ભાઈ! તું જગતને કહેજે કે "હિંદની પવિત્ર ભૂમિજ મારૂં સ્વર્ગ છે અને હિંદનું કલ્યાણ એજ મારૂં કલ્યાણ છે."

હે ભારતીય! આ મહામંત્રનો તું રાતદિવસ જપ કરજે કે "હે લક્ષ્મીપતિ! હે ગૌરીપતિ! હે જગદંબા! મને ખરૂં પુરુષત્વ આપજો. હે સર્વ બળ ઐશ્વર્યના ભંડાર! મારી નિર્બળતાનો, મારી ભીરુતાનો નાશ કરજો અને મને ખરો મર્દ બનાવજો."

આપણે હાલ જેવા છીએ તેવા આપણને બનાવનાર આપણી ભૂતકાળની ભાવનાજ છે, અને તેથી ભવિષ્યમાં જેવા થવું હોય તેવા થવાનો આધાર પણ આપણી હાલની ભાવના ઉપરજ છે.

ઉમદા ભાવનાને પોતાના જીવનમાં ઉતારી શકનારો એક મનુષ્ય, બીજા તેવી ભાવનાનું ભવ્ય વર્ણન કરી જાણનારા તથા બુદ્ધિબળથી સારા સિદ્ધાંતોનું પ્રતિપાદન કરનારા હજારો મનુષ્યો કરતાં પણ વધુ બળવાન છે.

આપણી વર્તમાન શક્તિ અને બીજા સંયોગોનો પૂર્ણ સદુપયોગ કરીને આપણાં વર્તમાન કર્તવ્ય જેટલાં પણ સારામાં સારી રીતે બજાવીએ, તેટલાજ પ્રમાણમાં આપણે ઇચ્છેલી સ્થિતિ અને આપણી વર્તમાન સ્થિતિ વચ્ચેનું છેટું ઓછું થઇ શકે છે.

અત્યંત સૂક્ષ્મ અને નિરપેક્ષ બુદ્ધિની પ્રેરણા સિવાય કોઇ પણ મહાન કાર્ય સારી રીતે થઈ શકતું નથી.

કાર્ય જેમ વિશેષ મહત્ત્વનું હોય છે, તેમ તે કાર્યનો પ્રેરક આત્મા પણ વિશેષ બળવાન હોય છે.

કાર્ય કેવું પણ હોય, પરંતુ તે કેવી નીતિથી અને કેટલા ઉત્સાહ તથા કાળજીથી કરવામાં આવે છે, તે ઉપરથીજ કર્તાની યોગ્યતા નક્કી કરવી જોઇએ.

અમુક સંયોગોને લીધે સામાન્ય મનુષ્ય પણ મહાન કાર્યો કરી શકે પણ ખરો મહાત્મા તો તેજ છે, કે જેનાં ખૂણે બેસીને કરવાનાં કાર્યો તો ઉલટાં વિશેષ કાળજી અને રહસ્યવાળાં હોય છે.

આપણને આપણી ઉદારતાનો પ્રયોગ કરવાની તકો આપનારનો આપણે ઘણોજ આભાર માનવો જોઇએ. (કેમકે) પ્રત્યેક પરોપકારનું કૃત્ય આપણી ક્ષુદ્ર વૃત્તિ દૂર કરી ઉચ્ચ વૃત્તિ જગાડવામાં મદદ કરે છે. અને આપણને પવિત્ર કરી પૂર્ણાવસ્થા તરફ લઈ જાય છે.

જે પરમ જ્ઞાન આપણને એક એવું પરમતત્ત્વ પ્રાપ્ત કરાવે છે, કે જેને જાણવાથી બાકીનું બધુંજ જાણી શકાય છે; જે જ્ઞાનનું પણ જ્ઞાન છે; અને જેના પ્રભાવથી ભૌતિક વિજ્ઞાનમાં ચેતના આવે છે; તે "પરાવિદ્યા"જ ઉંચામાં ઉંચા પ્રકારનું જ્ઞાન છે.

જેનામાં સત્ય છે, પવિત્રતા છે અને નિઃસ્વાર્થતા છે; તેને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કચરી નાખવાને સમર્થ હોય એવું એક પણ બળ આ લોકમાં કે પરલોકમાં નથી. આ ત્રણે ગુણો વડે બળવાન થયેલો એકજ આત્મા તેની સામે આખું જગત હોય તો પણ તેની સાથે ટક્કર લઈ શકે છે.

તમારા કાર્યમાં સહાય કરનારા લોકો કદાચ હમણાં નહિ હોય તો વખત આવે પણ તમને તેવા માણસો મળી આવ્યા સિવાય રહેશે નહિ. આપણે ઉતાવળા શા માટે થવું જોઈએ ? કેમકે મહાન કાર્યોને ગતિમાં મૂકનારૂં મહાન બળ શરૂમાં તો લગભગ અદશ્યજ રહે છે.

કર્મનાં સાધન અને સાધના તરફ પણ કર્મના પરિણામ જેટલું ધ્યાન આપી કાળજી રાખવાની જરૂર છે.

આપણી સોમાંથી નવાણું નિષ્ફળતાઓનું એજ કારણ જણાશે કે, આપણે તેનાં સાધન અને સાધના તરફ પૂરતું લક્ષ આપેલું ન હતું.

કિંચિત્ પણ ધર્મઘેલાપણું આપણામાં હશે ત્યાંસુધી ખરાં શુભ કાર્ય આપણા હાથે થઇ શકનાર નથી.

તમે ખ્રિસ્તી હો, બુદ્ધિસ્ટ હો, જરથોસ્તી હો, જ્યૂ હો વા ગમે તે પંથના હો, પણ તમે દેહાધ્યાસ અને લૌકિક સ્વાર્થ છોડયો છે કે નહિ ? એજ પ્રશ્ન છે.

કર્મો વડે આપણી શક્તિને કેમ ખીલવવી અને તે શક્તિનો ઉપયોગ મુક્તિ તરફ કેવી રીતે કરવો, એ જ્ઞાન કર્મયોગથીજ મળે છે.

કર્મ કર્યા કરો, પણ તે અનાસક્તપણે–નિઃસ્વાર્થપણે કરો.

१६–गीताजीविषे मनहर छंद

મોહને મટાડે પ્રગટાવે આત્મબોધ શુદ્ધ
ભીરુતા ભગાડે યુદ્ધવીરતા જગાવે છે.
ક્ષણમાં મુકાવે અકર્મણ્યતાથી અકર્મીને
કોણ તૂં, વિશ્વ શૂં, કર્તા કોણ તે બતાવે છે.
વ્હાલી બહુ જોગીઓ વિજોગીઓને ભોગીઓને
જીવતાં ને મૂવા પછી મોક્ષ દરશાવે છે.
જીવનમાં જગ જીતવાનો એ પઢાવે પાઠ
સુખશાન્તિદાતા ગીતા માતાજ કહાવે છે.

(વિદ્યાભાસ્કર શુકલના હિંદી ઉપરથી)

અગ્નિને તણખે બળે, મોટાં જંગલ જેમ;
ગીતા-જ્ઞાન પાળ્યે ટળે, પાપ તાપ સૌ તેમ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૭–ધર્મરૂપી પ્યાલા–કોણ કોનો શત્રુ છે ?

(સ્વામી રામતીર્થ ભાગ ૧૨–૧૩ ઉપરથી થેાડેા ભાવાર્થ)

આ પ્રતીત થતું હિંદુપણું, મુસલમાનપણું અને ઇસાઇપણું, એ તેા જુદા જુદા પ્યાલા જેવું છે; કે જે પ્યાલાએાવડે પવિત્ર વિશ્વપ્રેમ-રૂપી દૂધ પીવરાવવાના યત્ન વખતેાવખત થયા કરે છે. × × × એવા પ્યાલા તેા આગલા વખતના પણ આપણી સામે અનેક પડયા છે. આપણે તેા કેાઇ રીતે દૂધજ પીવું જોઇએ. હૃદયની જ્વાલા જેથી શાંત થાય એવું પીણુંજ અમને તેા જલદી જલદી આપેા.

અમારે તેા અકબરદિલીની(હૃદયની વિશાળતાની)જ જરૂર છે. પછી તે ગમે તે પ્યાલામાં ભરીને પાએા! ચાહે તેા તે પ્યાલેા નવેા હેાય કે જૂનેા, ચીતરેલેા હેાય કે સાદેા અને સેાનાનેા હેાય કે માટીનેા!

પણ માત્ર એ ખાલી પ્યાલાનીજ ઉપાસના કરવાથી તેા વિરેાધ-જ વધે છે. આ બધા પ્યાલાએા (સંપ્રદાયેા અને મતમતાંતરેા) તેા કેવળ મૂર્તિએાજ છે. જે સાચેા સાધક એ બધી મૂર્તિએામાંથી અમૂર્ત આત્મામાં પહેાંચી ગયેા હેાય તેને ધન્ય છે! મિથ્યા નામરૂપથી ઉપરામ થઇ સાચેા પરમાત્મસાક્ષાત્કાર થતાંજ એ પ્યાલેા એના હાથમાંથી છૂટી ગયેા, ફૂટી ગયેા, ભાગી પડયેા!

અમે તેા ધર્મગ્રંથમાંથી અંદરનેા મગજ (તત્ત્વ) લઇએ છીએ અને શબ્દરૂપી શુષ્ક હાડકાં તેા કૂતરાં તરફ ફેંકી દઇએ છીએ.

કેાઇ પણ ધર્મ કે સંપ્રદાયની સાથે તમને વિરેાધ હેાય તેા તેને કાપવાનું–અર્થાત્ ખંડન કરવાનું કાર્ય ન કરેા. સીધેા માર્ગ એજ છે કે, તમે તેમના હૃદય કરતાં તમારા હૃદયને (અર્થાત ચારિત્ર-ને) વધારે વિશાળ–મહાન બનાવેા; તમારી પ્રેમભક્તિને એના પ્રેમ કરતાં વધારી દેા; તમારી માનવપ્રીતિને એની પ્રીતિ કરતાં વધારે વિશાળ કરેા; તમારા સાહસને ઉચ્ચતર બનાવેા અને સત્યસ્વરૂપ (પરમેશ્વર) ઉપરના તમારા વિશ્વાસને વધારે મહાન (અકબર) બનાવેા. સંસારનાં નામરૂપ, એનેા બાહ્ય ચળકાટ, દૃશ્યજગતની વિચિત્રતા, અસંખ્ય સ્વરૂપેાની વિવિધતા, એ બધા રાગરંગ ભલે બીજાએાની આંખેાને આંજી નાખે; આ શિક્ષકેા અને પ્રૉફેસરેા ભલે એ મૃગ-તૃષ્ણાની જાળમાં ફસાય; અધિકારી અને અમીરવર્ગ ભલે એ કરેાળી-આની જાળમાં જકડાઇ જાય; પંડિતેા અને સાક્ષરેા ભલે એ લહરિ-એામાં જઇ પડે; યુવક અને વૃદ્ધ ભલે એ સ્વપ્નમાં મેાહિત થઇ જાય; પરંતુ તમારે તેા એ સત્યસ્વરૂપ પરમાત્માને કદી પણ ન ભૂલવેા જોઇએ. તમારે તેા તમારાં નેત્ર એ સત્યાત્મા તરફથી નજ ખસેડવાં જોઇએ; અને પછી ઓ શ્રદ્ધાશીલ પુરુષેા! ઓ સમ્યગ્દર્શી-એા! જોઇ લ્યેા કે, એ આનંદ નથી પ્રાપ્ત થઇ શકતેા! અને કેાણ કેાનેા શત્રુ છે!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१८—ધર્મજ્ઞાન અને પદાર્થવિજ્ઞાન

("મહાન સાધ્વીઓ"ના કવરપેજ ઉપરથી)

વિદ્વાનો ભલે આ આખી પૃથ્વીને છિન્નવિચ્છિન્ન કરીને જોશે તો પણ તેઓ આપણને એવી શકિત તો નહિજ આપી શકે કે જે શકિતવડે ઈશ્વરને ખોળી શકાય. આપણે જો ઈશ્વરનો અખૂટ પ્રેમ અને પવિત્રતા ઇચ્છતા હોઇએ, તો આપણે તેનાં મહત્ત્વનેજ જાણવા અને પાળવા પાછળ મંડી પડવું જોઇએ.

"આપણે આ જડવાદ અને અજ્ઞેયવાદની વચમાં થઇને જતાં જતાં જ્યારે એક પરમાત્મશ્રદ્ધારૂપી પ્રકાશ મેળવી શકીએ છીએ, ત્યારેજ જાણી શકીએ છીએ કે, ધર્મવિશ્વાસ એ કેવી મૂલ્યવાન વસ્તુ છે. એ વિશ્વાસ ઉપજે નહિ ત્યાંસુધી આપણે સમજી શકતા નથી કે, એ પરમાત્માનું અને તેના ઉપરના વિશ્વાસનું મૂલ્ય કેટલું બધું છે. મનુષ્યના અંતરમાં ઈશ્વરે આગલા મહાપુરુષોદ્વારા જે પ્રકારે પોતાને પ્રગટ કર્યો છે, તે પ્રકારે અથવા બીજા પ્રકારે અત્યારે પણ તે પોતાનો પ્રકાશ પ્રકટાવવાને શક્તિમાન છે. યુરોપના વિજ્ઞાનવેત્તાઓ જોરપૂર્વક બોલે છે કે, પૃથ્વી કેવળ જડ પદાર્થથી ભરપૂર છે; પરંતુ હું તો મોટે સાદે કહી શકું છું કે, ઈશ્વર પણ છે અને સ્વર્ગ પણ છે. તેમની નાસ્તિકતા તરતમાં આપણા ઉપર માયાજાળ ફેલાવી શકે; પણ છેવટે તો હૃદય ઉપર ધર્મનુંજ રાજ્ય સ્થપાઇ જઇ એકેશ્વરવાદનોજ જય થશે. ઈશ્વર એક છે; પ્રેમસ્વરૂપ છે; ન્યાયવાન છે; અને મૃત્યુ પછી પણ માણસનું જીવન કાયમ રહે છે; એ સત્ય સિદ્ધાંતનાજ પાયા ઉપર બધા ધર્મનો આધાર છે, અને એજ સત્ય હમેશાં કાયમ રહેશે.

× × × ×

એક મહાન સાધ્વી કહે છે કે—"મને ધર્મનું શિક્ષણ સૌથી પહેલું માતપિતા પાસેથી મળ્યું છે. મને યાદ છે કે, હું માતાની સાથે બેસીને પ્રાર્થના કરતી. પિતાની આગળ ધર્મસંગીત ગાતી. રવિવારને દિવસે અમારા ઘરમાં કોઇને પણ ધર્મપુસ્તક સિવાય બીજી કોઇ ચોપડી વાંચવા દેવાતી નહિ. દરરોજ પ્રાતઃકાળે અમારા ઘરમાં પુસ્તકાલયવાળા ઓરડામાં ઉપાસના થતી. પછી ધર્મગ્રંથનો પાઠ થતો. ત્યારપછી ધર્મસંબંધી વાતચીત થતી. એ ધર્મચર્ચા મને બહુજ ગમતી. એમ નાની વયથીજ હું તેમાં આનંદ મેળવતી હતી. અને ઈશ્વરનો પવિત્ર ભાવ મારા ચિત્તને બહુ ખેંચતો. મને યાદ છે કે, એક દિવસ એ ભાવની એક કવિતા વાંચીને હું આનંદમાં ઘેલી થઇ ગઇ હતી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૯–રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવનાં થોડાં વચનામૃત

(“શ્રીરામકૃષ્ણ કથામૃત”ના કવર ઉપરથી)

ઈશ્વરને જાણવો એજ ખરૂં ‘જ્ઞાન’ અને ન જાણવો એ અજ્ઞાન.

તમે ગમે તેટલા વિદ્વાન થાઓ, પણ જ્યાંસુધી હૃદયમાં અનન્ય ઈશ્વરભક્તિ ઉપજે નહિ, જ્યાંસુધી તેને પ્રાપ્ત કરવાને તમે કટિબદ્ધ ન થાઓ ત્યાંસુધી તમારી બધી વિદ્વત્તા ફોકટ છે. × × ગીધ ભલેને આકાશમાં ઉડે પણ નજર તો તેની ઉકરડા ઉપરજ હોય છે.

યોગ્ય ગુરુ અથવા સાચા સાધુ પાસેથી ઈશ્વરીય તત્ત્વ સાંભળ્યાથી તે હૃદયમાં સારી રીતે ઠસી જાય છે; અને શાસ્ત્રના અભ્યાસની નકામી માથાફોડ કરવાની જરૂર રહેતી નથી.

અનુભવસિદ્ધ જ્ઞાનીને તો માત્ર પ્રભુ સંબંધીજ વાતો સાંભળવાનું અને કહવાનું ગમે છે.

એક બાજુએ તમારા આહારવિહાર પાછળ, સારાનરસા પ્રસંગો પાછળ અને મોજશોખ પાછળ હજારો રૂપિયા કાંકરાની માફક ઉડાવો છો; અને બીજી તરફ તમારાં પાડોશીનાં બચ્ચાંને સૂકો રોટલો પણ ન મળે! ભલે તે મરે કે જીવે! પણ ઘરનાં માણસ સુખી રહે એટલે બસ! અને આવું છતાં પણ તમે જીવદયા અને પરમાર્થની મોટી મોટી વાતો કરો છો!

વિષયીનું વિષયભોગ તરફ, માતાનું સંતાન તરફ અને સતીનું પતિ તરફ આકર્ષણ, એ ત્રણેના બળ જેટલું જ્યારે પ્રભુપ્રેમનું બળ થાય ત્યારેજ તેના સાક્ષાત્કારનું સૌભાગ્ય મળે.

૨૦–અબજોના ખર્ચે ચાલતો ખ્રીસ્તીઓનો પ્રચાર

એ જોવા છતાં પણ ચેતવાની અક્કલ આપણામાં નહિ આવે?

(શુભસંગ્રહ–ભાગ પાંચમાના કવરપેજ ઉપરથી)

ભારતવાસીઓને ખ્રિસ્તી બનાવવાનું પ્રચારકાર્ય કેટલું જોરશોરથી ચાલી રહ્યું છે, તેનો ખ્યાલ બહુ થોડા ભારતવાસીઓને હશે. બ્રિટન, અમેરિકા, જર્મની વગેરેનાં અનેક ખ્રિસ્તી મિશનોને એ કાર્ય માટે પોતપોતાના દેશોમાંથી જે થોકબંધ પૈસા મળે છે, તે વગેરેનો થોડોક અહેવાલ હિંદુ સમાજની માહિતી માટે નીચે આપ્યો છે.

ભારતવર્ષમાં જે ૭૦૦ ખ્રિસ્તી સંસ્થાઓ મોટા પાયા ઉપર કામ કરી રહી છે; તેમાંની મુખ્ય આ પ્રમાણે છેઃ—બ્રિટિશ મિશન પોતાના દેશમાંથી ભારતમાં ખ્રિસ્તીધર્મના પ્રચાર માટે દર વર્ષે પોણાત્રણ કરોડ પૌંડથી કંઈક વધુ રકમ મેળવે છે; અમેરિકન મિશન લગભગ ૫ કરોડ પૌંડ મેળવે છે; સ્વીડન, નોર્વે અને સ્વીટ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઝલેંન્ડનાં મિશનો ૮ લાખ પૌંડ તથા જર્મનીનું મિશન ૭૦૦૦ પૌંડ મેળવે છે. આવી મદદ તેમને દર વર્ષે મળ્યા કરે છે અને એ ધનવડે અનેક ઉપાયોદ્વારા ખ્રિસ્તી બનાવવાનું કામ ચાલ્યા કરે છે.

એ મિશનોમાં સાત હજારથી વધારે દેશી ખ્રિસ્તીઓ તથા અઢારહજારથી વધારે વિદેશી પાદરીઓ કામ કરે છે. એ પાદરીઓમાં પુરુષો ઉપરાંત ૧૪૮૧ વિવાહિત સ્ત્રીઓ તથા ૨૪૦૮ કુમારિકાઓ છે. હિંદુસ્થાનમાં આ મિશનોના ઉપદેશકો તૈયાર કરનારાં ૬૧ વિદ્યાલયો, ૧૪૧ અનાથાલયો, ૧૭૦ શિલ્પવિદ્યાલયો, ૭૧૭ હાઇસ્કૂલો, ૧૫૦૦૦ થી વધારે રવિવારની નિશાળો, ૯૮ ખેતીની શાળાઓ, ૫૦ કૉલેજો, ૯૪ ટ્રેનિંગ સ્કૂલો અને ૪૩ છાપખાનાંઓ ચાલે છે; અને દેવળોના અધિકારીઓ તરફથી ૬૫ સ્કૂલો, ૯૯ વર્તમાનપત્રો અને ૪૦૦ થી વધારે દવાખાનાં કાયમનાં ચાલે છે. આ મિશનો તરફથી ૧૫૦૦ ડૉકટરો અને નર્સો જનસમાજની મફત સેવા કરે છે તથા ૫૦,૦૦૦ શિક્ષકો શિક્ષણ આપે છે. આ મિશનોની સ્કૂલો અને કૉલેજોમાં પાંચ લાખથી વધારે વિદ્યાર્થીઓ શિક્ષણ મેળવે છે. આ મિશનોની સભાઓમાં લગભગ ૮ લાખ સભાસદો છે અને તેમના તરફની આવક લગભગ ૧૯ લાખની થાય છે.

શું આપણા સમજુ હિંદુ શ્રીમાનોએ, ધર્મપ્રેમીઓએ, દેશાભિમાનીઓએ, અગ્રેસરોએ અને વિદ્વાનો વગેરેએ આ બાબત તરફ ધ્યાન નહિ આપવું જોઇએ કે આ બધાં ખ્રિસ્તી અનાથાલયો, સ્કૂલો, કૉલેજો અને હૉસ્પિતાલો વગેરે **ભારતવાસીઓને ફસાવવાની અને તેમના વિરોધીઓ વધારવાની જાળો** છે? હિંદુઓ આ જાળોમાંથી પોતાનાં ભાઇબહેનોને બચાવવા માટે શું કરી રહ્યા છે? શું તેમનામાં એટલી પણ અક્કલ નથી કે જ્યાંસુધી આપણે હિંદુઓ તરફથી સરળ સ્વભાવવાળી નિરાધાર અબળાઓ, અશકતો, અનાથો, ગરીબ રોગીઓ અને અંત્યજો વગેરેની સેવા બજાવવા માટે એના જવાબમાં પૂરતાં અનાથાલયો, સ્કૂલો, કન્યાશાળાઓ તથા દવાખાનાં વગેરે ખોલવામાં નહિ આવે, ત્યાંસુધી ખાલી વાતોના તડાકાથી, ઠરાવો પસાર કરવાથી અથવા અનેક બાબતોના બડેખાં બની પોકળ કીર્તિ પાછળ શક્તિ વેડફી નાખીને એકનિષ્ઠ થવાના ઉત્તમ ધોરણથી છેટા રહેવાથી આપણે ખ્રિસ્તીઓની સ્પર્ધા નહિજ કરી શકીએ? વળી આપણા ધનવાનો વગેરે પણ હજી શું યુરોપિયનોની વિલાસિતાનુંજ અનુકરણ કર્યા કરશે? એમના ધર્મપ્રચારને માટે દરવર્ષે અબજો રૂપિયા ખર્ચવાના ઉત્સાહનું તેઓ દશમા ભાગે પણ અનુકરણ નહિજ કરે; તો પછી રૂશિયાના જેવું બોલ્શેવીઝમ જાગીને બધા ધનવાનોની સંપત્તિ લૂંટી લેવાય એમાં આશ્ચર્ય શું!!!

(હિંદી "સુધા"માંથી સ્વતંત્રાનુવાદ કરનાર **ખરાબ ભિક્ષુ–અખંડાનંદ**)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२१-अंग्रेजी शिक्षा का कुप्रभाव

(શુભસંગ્રહ-ભાગ સાતમાના કવરના આધારે)

સિદ્ધ ભી હેા ચુકા હૈ કિ અંગરેજી ભાષા હમેં અંગરેજ તેા ન બના સકેગી, પર ભારતીય ભી ન રહને દેગી.

અંગરેજી શિક્ષા હમારે ઇતિહાસ કેા તેાડ મેાડ કર ઇસ પ્રકાર હમેં સિખાતી હૈ કિ ઇસસે લાભ કી અપેક્ષા હાનિ હેાતી હૈ. ઘટનાઓં સે હમ ઠીક પરિણામ નહીં નિકાલ સકતે. લેથબ્રિજ ઔર હંટર જૈસે ઇતિહાસલેખક હમેં અપની પ્રાચીન સભ્યતા, ગૌરવ ઔર પ્રતિષ્ઠા કયેાં બતાયેંગે ?

જબ ભાષા ન રહી તેા સાહિત્ય ભી સાથ હી નષ્ટ હેા જાતા હૈ. × × અંગરેજી શિક્ષા ને હિંદી સાહિત્ય કેા ભી નષ્ટ કર દિયા !

હમારે સામાજિક જીવન પર ઇસકા ઐસા પ્રભાવ પડા હૈ કિ હમ સદાચાર કેા ભી ખેા બૈઠે ઔર પાશ્ચાત્ય સભ્યતા કી દિખલાવે કી વસ્તુઓં કેા હમને ગ્રહણ કર લિયા. હમ ન ઘર કે રહે ન ઘાટ કે, ન ઇધર કે ન ઉધર કે. અંગરેજી શિક્ષા ને હમારે આચારવિચાર કેા નષ્ટ કર દિયા. સચ્ચી ચેતનતા ઔર વિચારશક્તિ હી હમારા જાતીય ગૌરવ કી રક્ષા કર સકતી હૈ.

અંગરેજી શિક્ષા ને હમારી ભાષા, સાહિત્ય, ધર્મ, આચાર, જાતીય ભાવ, રાજ્ય ઔર સ્વાધીનતા સબ પર અપના પ્રભાવ ડાલા. હમને અપને ઘર કી વસ્તુઓં કેા પરિત્યાગ કર અંગરેજોં પર આશ્રિત હેાના સીખા. ઇન ખેાઈ હુઇ વસ્તુઓં કેા પુનઃ પ્રાપ્ત કરને કે લિયે બહુત સમય ચાહિયે ઔર બહુત પરિશ્રમ કરને કી આવશ્યકતા હૈ. ઇસકે લિયે હમેં તન, મન, ધન સબ કુછ બલિદાન કરના પડેગા.

ઇસ શિક્ષા કા એક યહ પરિણામ ભી હુઆ હૈ કિ ઐસે લેાગેાં કી એક સંખ્યા (જો પ્રતિદિન ચઢ રહી હૈ) હેા ગઇ હૈ—જો કેાઇ કલાકૌશલ તથા વ્યાપાર નહીં જાનતી. રેાટી કમાને કે લિયે ઇનકે પાસ નૌકરી કે અતિરિક્ત કેાઇ ઉપાય નહીં.

વાસ્તવ મેં ઇસ શિક્ષા ને નૌકરશાહી કે લિયે સહાયકેાં, નૌકરેાં ઔર સરકારી સ્કૂલેાં કે લિયે અધ્યાપકેાં, અદાલતેાં કે લિયે વકીલ ઔર બૈરિસ્ટરેાં કી એક ભારી સંખ્યા ઉત્પન્ન કર દી હૈ; જિસને અંગરેજી રાજ કેા સ્થાયી બનાને ઔર સરકાર કી પ્રતિષ્ઠા બઢાને મેં બડી સહાયતા દી હૈ; તથા દૂસરી ઓર અંગરેજી શિક્ષિતેાં ને દેશ કે લિયે યહ કાર્ય કિયા હૈ કિ વહ જાતીયતા કા સર્વનાશ કર રહે હૈં. જાતિ ઔર ધર્મ કે લિયે બલિદાન કી શકિત એવં સાહસ ઔર દેશભકિત કા અંશ ઇનમેં લેશ માત્ર ભી નહીં.

સ્મરણ રહે કિ ૧૯ વીં શતાબ્દી મેં યદિ રણજિતસિંહ, સ્વામી દયાનંદ, રામકૃષ્ણ, સાલારજંગ, વિવેકાનંદ ઔર અન્ય મહાપુરુષ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉત્પન્ન હુએ, તો ઇસકા કારણ અંગરેજી શિક્ષા ન થી, પ્રત્યુત યહ કહના ચાહિયે કિ પ્રાચીન ભારત કી સભ્યતા મરી ન થી.

(દેશભક્ત લાલા હરદયાલજી એમ૦ એ૦ કે લેખમેંસે)

૨૨–સોનેરી સખુનો

(આદર્શ દૃષ્ટાંતમાળા–ભાગ ૧ લાના કવરને આધારે)

'**સન્માન**' એ એવી વસ્તુ નથી કે જે દાવેા કરવાથી મળી જાય, એ તેા લાયકાત હેાય ત્યાં આપેાઆપજ આકર્ષાઇ આવે છે.

ઓછી જરૂરનાં કામેામાં શક્તિ, આયુષ્ય અથવા ધન વાપરી દેવાથી પછી ખરી જરૂરનાં કામેા કરવાની શક્તિ રહેતી નથી.

બીજાનું દુઃખ પેાતાનું ગણવું એજ **મહાત્માપણું**, **સહાનુભૂતિ**, **સમભાવ** અથવા સર્વોત્તમ ધર્મ છે. એ ધર્મ પાળે તેજ ધન્ય છે.

બે વાતેા અવશ્ય ભૂલી જજો:–(૧) બીજાઓએ તમારી વિરુદ્ધ જે કાંઇ કહ્યું અથવા કર્યું હેાય તે. અને (૨) બીજાઓ ઉપર તમે કાંઇ ઉપકાર કર્યો હેાય તે.

અધિકાર–યેાગ્યતા–મેળવ્યા વિનાજ મુક્તિ શેાધશેા તેા વધુ બંધાશેા. પરમ મેાક્ષ પામવુંજ હેાય તેા સેવાપાત્ર હેાય તેની નિષ્કામ સેવા કરેા એજ અત્યારે તમારી શ્રેષ્ઠ સાધના અને મુખ્ય **સ્વધર્મ** છે.

ધનવાનનું હૃદય ધનમાં અને ભક્તનું હૃદય **ભગવાન**માં રહે છે.

ચમત્કાર બતાવવા એ જાદુગરનું કામ છે; ઇશ્વરભક્તનું નથી.

ઇશ્વિર તેા સર્વત્ર રહેલેાજ છે; પણ જેઓ હરેક બાબતમાં એ વાત યાદ રાખીને તે પ્રમાણે વર્તે છે તેજ ખરેા મહાપુરુષ છે.

મૃત્યુથી બીનારને સદાય તેનેા ભય ભેાગવવેા પડે છે, અને જે મૃત્યુથી ડરતેા નથી તેને તેા થેાડી વારજ પીડા રહે છે.

વસ્તુ અને પંડ, બંને બગાડવા કરતાં માત્ર વસ્તુજ બગડવા દ્યો.

બીજાને દુઃખી જોઇને દુઃખ ન થાય, તે પશુથીએ નીચ છે.

ઘડપણમાં હરિ ભજવાનું તેા પાદશાહથી પણ નથી બનતું.

રાજ્યનું ધન, એ રાજાની મિલ્કત નહિ પણ પ્રજાની અનામત છે.

સારા માણસેાની સાથે અને ભગવાનની સાથે (ઇશ્વિરી નિયમેાની સાથે) યુદ્ધ કરવું એ તેા સેતાન સિવાય બીજાને પાલવેજ નહિ.

ઘડપણમાંજ ભકિત કરવી એ તેા સેતાનનું એઠું પ્રભુને ધરવા જેવું છે.

ભેાગેા ભેાગવ્યાથી તેા વાસનાઓ તૃપ્ત નહિ થતાં ઉલટી વધે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૨૩—નેપોલિયનની થોડીક ખાસ વિશેષતાઓ

("મહાન નેપોલિયન"ના કવરને આધારે)

તે પોતે કરી ન શકે એવું કોઇ પણ કામ તે બીજાને સોંપતો નહિ.

તેનું સામ્રાજ્ય શરીરોપર નહિ, પણ અંતઃકરણ ઉપર હતું.

પોતે દિગ્વિજયી થયો અને કરોડો સોનામહોરો તેના પગમાં અથડાતી હતી, પણ તેની ખાનગી તીજોરી તો ખાલીજ રહેતી.

તેનું ગૃહજીવન સાદાઇ, નીતિ અને પરિશ્રમના ઉદાહરણરૂપ હતું.

નજીવી બાબત પણ તે ધ્યાનબહાર જવા દેતો નહિ.

હિસાબી ખાતાની ભૂલો તે અજાયબ જેવી રીતે પકડી આપતો.

તેને બાળકો બહુ ગમતાં. (સેન્ટ હેલીનામાં) જનરલ બર્ટ્રેન્ડ-નાં છોકરાંને તે વખતોવખત નોતરતો અને તેમની ધીંગામસ્તીથી આખું ઘર ગાજી રહે ત્યારે તેને ઘણો આનંદ આવતો. તેમની સાથે તે પણ રમવા લાગતો અને તેમના નાના કજીયા પતાવતો.

તે જમાનામાં તમામ યુવકો વિષયલંપટ થયેલા, ત્યારે નેપો-લિયન એક સાધુના જેવી દૃઢ અને નિષ્કલંક નીતિ રાખતો હતો.

તે અત્યંત મિતાહારી હતો. દારૂને તો તે અડતોજ પણ નહિ. રાતે અને દિવસે નિરંતર મહેનત કર્યા પછી માત્ર લિંબુનું શરબતજ તે પીતો. જુગાર અને લાંચરૂસ્વતનો તેને અત્યંત તિરસ્કાર હતો. વિષયવાસનામાં તેણે એક યોગીની માફક સંયમ રાખ્યો હતો. નાપ્લ્સ શહેરની રૂપવતી વારાંગનાઓએ આ યુવાન સેનાધિપતિને મોહજાળમાં ફસાવવાનો ઘણોએ પ્રયત્ન કરેલો પણ તે વ્યર્થ ગયેલો.

આ મહાન શહેનશાહ પોતાની કચેરીના નોકર કરતાં પણ વધારે કલાક કામ કરતો હતો. મિત્રોને મળવું, જમવું–જમાડવું, વગેરે સાંસારિક કાર્યો કરવાનો તેને અવકાશજ ન હતો. તેના દિવસો કામકાજમાં જતા અને રાત્રિઓ અભ્યાસમાં જતી હતી.

આખો દિવસ રાજદ્વારી પ્રકરણોમાં સખત માનસિક પરિશ્રમ કર્યા પછી સેંટ કલાઉડનો મહેલ છોડીને રાતોરાત ૧૮૦ માઇલની મુસાફરી કરીને બીજે દિવસે બપોરે તે બોલોન આવી પહોંચતો; અને જાણે કશોજ થાક લાગ્યો ન હોય તેમ એક પળવારનો પણ આરામ લીધા વગર તે છાવણીનાં તમામ ખાતાં તપાસી વળતો.

બેરન લેંગન લખે છે કે "નેપોલિયન તરફ અમારી કેવી ભક્તિ હતી તે આજની પ્રજા સમજી શકશે નહિ. નેપોલિયન સન્મુખ ઉભા રહેવું, તેનો અવાજ સાંભળવો અને તેની ભવ્ય મુખાકૃતિનું દર્શન કરવું અમારા ભાગ્યમાં હતું, તેને માટે અમે મગરૂર છીએ. તે અમારો માત્ર રાજાજ ન હતો પણ અમારો પિતા પણ હતો, અમારો ગુરુ પણ હતો; અને અમારો ઉપાસનીય દેવ પણ હતો. તે સામાન્ય મનુષ્ય ન હતો, પણ ઇશ્વરની વિભૂતિનો ખ્યાલ આવે એવો દેવતાઇ પુરુષ હતો."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૨૪—નેપોલિયનનો પુસ્તકપ્રેમ

"નેપોલિયન મુસાફરી દરમિયાન પોતાની સાથે ગાડું ભરાય તેટલાં પુસ્તકો રાખતો અને થોડી મિનિટ મળે ત્યારે પણ કાંઇક વાંચી લેતો."

"સાહિત્ય, વિજ્ઞાન કે ધર્મ—કોઇ પણ વિષયને લગતાં જે જે નવાં પુસ્તકો દેશમાં નીકળે તેની નકલ તે અવશ્ય ખરીદતો અને તેના ઉપર (ઘોડાગાડીમાં બેઠે બેઠે પણ) આંખ ફેરવી જતો, તથા નિરુપયોગી જેવું લાગે તે પુસ્તક ચાલતી ગાડીએ બારીમાંથી ફેંકી દેતો; આ પ્રમાણે માર્ગમાં કાગળોની કાપલીઓ તથા પુસ્તકો વેરાયાં હોય તે ઉપરથી તે કયે રસ્તેથી ગયો હશે તે જણાઇ આવતું હતું."

૨૫—નેપોલિયનનાં થોડાંક વચનામૃત

"દેશોદ્ધાર માટે ઉત્તમ માતાઓના જેટલી જરૂર બીજી કશી નથી."

"મારા હૃદયમાં જો કાંઇ પવિત્ર અને ઉદાર ભાવનાઓ હોય તો તે મને મારી માતા પાસેથી પ્રાપ્ત થઇ હતી."

"હું જીવીશ ત્યાંસુધી તો સરકારી લોનો અને નોટોનાં કાગળિયાં કાઢીશ નહિ."

"માણસમાત્રને ધર્મની જરૂર છે. માત્ર સુલેહશાન્તિ માટેજ નહિ, પણ દરેકના આત્મકલ્યાણ માટે ધર્મ આવશ્યક છે."

"સ્ત્રીકેળવણીમાં પણ ધર્મશિક્ષણ બહુ અગત્યનું છે. કન્યાઓ શાળા છોડે ત્યારે ફેશનદાર રમણીઓ નહિ પણ સુશીલ સન્નારીઓ નીવડે અને તેમનો મોહ ટાપટીપ કરવામાં નહિ પણ તેમના ઉચ્ચ ગુણો ખીલવવામાં રહેલો હોય, એવું જોવાને હું ઘણો ઉત્સુક છું."

"માણસો ઘણું ખાઇને માંદા પડે ને મરે ખરા, પણ થોડું ખાધાથી માંદા પડયા હોય કે મુવા હોય એવું મેં કદી સાંભળ્યું નથી."

"જે કારણથી શરીર બગડયું હોય તેનાથી તદ્દન ઉલટી રહેણીકરણી રાખવી, એટલે કુદરતનું સમતોલપણું પાછું આવી જાય છે."

"મને દવા ઉપર જરાએ ભરોસો નથી. મારે માટે તો ઉપવાસ અને ઉષ્ણ સ્નાન એજ ઔષધ પૂરતાં છે."

"બીજી બધી લલિતકળાઓ કરતાં સંગીત માણસના હૃદય પર ઘણામાં ઘણી અસર ઉપજાવી શકે છે, અને સમાજનાયકે તો એ કળાને સૌથી વિશેષ ઉત્તેજન આપવું જોઇએ. એક સુંદર ગીતની સ્વરલહરી તરતજ ચિત્તવૃત્તિને મૃદુ બનાવી દે છે; અને નીતિસંબંધી પુસ્તક કરતાં સંગીતની નૈતિક અસર વધારે બળવાન હોય છે."

"જાહેર બાગમાં વધારો કરવાનું, ગંદા લત્તાઓને સુધારવાનું, શહેરની ગંદકીને દૂર કરવાનું અથવા એવું કોઇ જાહેર ઉપયોગનું કામ કરવાનું હોય, ત્યારે તો હું તેની પાછળ મારા સઘળા બળથી મંડયો રહું; રોજના છથી દશ કાગળો લખું અને આખરે ગુસ્સે પણ થાઉં, તોજ તે કામ ઠીક ઠીક થઇ શકતું."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૨૬–સાચા સાધુ અને મહાન પુરુષો વિષે

("ઉપદેશસારસંગ્રહ"ના કવરને આધારે)

કીર્તિને વધારે એવી પાયમાલી, અને યશ આપે એવું મરણ સાચા મહાત્માં સિવાય બીજાઓને મળતાં નથી.

જનસેવાનો ગૌરવભર્યો આનંદ તો માત્ર એવાજ મહાત્માઓને મળે છે, કે જેઓ મહેનત કરવામાં પાછા હઠતા નથી.

ખરાબ અને સારાં મનુષ્યો બહારથી કેવાં મળતાં આવે છે! બાહ્ય આચાર અને ઉચ્ચારમાં આવું સરખાપણું બીજે નથી જણાતું.

સાધુજનો કરતાં મલિન જીવો એક રીતે વધુ સુખી હોય છે. કેમકે તેમના અંતરમાં એટલો મેલ હોય છે કે તેમને પોતાના અયોગ્ય હેતુ અને જૂઠપ્રપંચાદિ દોષ દોષરૂપે જણાતા નથી, અને તેથી આંતરિક ડંખ પણ એ પાપાત્માઓને વેઠવા પડતા નથી!

મેળવવા યોગ્ય જ્ઞાન અવશ્ય મેળવવું; પરંતુ આચરણ પણ તેને અનુસરતાં કરવાં જોઇએ.

કાન માટેનું ભોજન પૂરું થયા પછીજ પેટને ભોજન આપજો.

બહુશ્રુત મનુષ્યો પૃથ્વી પરના સાક્ષાત્ દેવતાઓ છે.

જેમને કીર્તિની કાળજી હોય છે, તેઓ પોતાના રાઇ જેવા દોષને પણ પહાડ જેટલો સમજે છે.

ડાહ્યો કે બુદ્ધિવાન તેજ છે, કે જે ફરી જન્મવા જેવી મૂર્ખાઇમાંથી ઉગરી સત્ય અને સંપૂર્ણતા મેળવવા મચી પડે છે.

ધરતી માતા જેમ ખોદનારાને પણ આશ્રય આપે છે; તેમ તમને કોઇ સતાવે તો સાંખી લેજો. ખરી મોટાઇ એમાંજ છે.

નુકસાન કરનારને સજા કરવાની સાચી રીત તો એજ છે કે, તેના ઉપર ઉપકાર કરીને તેને શરમીંદો બનાવવો.

અતૃષ્ણા જેવી ઉત્તમ દોલત આ સંસારમાં બીજી નથી; પરલોકમાં પણ તમને એના જેવો ખજાનો નહિ મળે.

જગતમાં બે અવસ્થાઓ પરસ્પર વિરોધી છે. એક તરફ સાંસારિક સફળતા અને મલિનતા હોય છે; તથા બીજી તરફ સાધુતા અને પવિત્રતા હોય છે. (અર્થાત્ એ બેઉ બાજુઓ સાથે નહિ સધાય.)

દયાર્થી ઉભરાતું દિલ એ મોટામાં મોટી દોલત છે. કારણ કે જડ દોલત તો નીચ પાપીઓ પાસે પણ હોય છે.

જે મોહને લીધે મનુષ્ય અસ્થાયી પદાર્થને સ્થાયી માની લે છે, તે મોહ જેવી મોટી મૂર્ખતા બીજી કોઈ નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૨૭–થોડીક અગત્યની શિખામણો

("ઉપદેશસારસંગ્રહ" ના કવરને આધારે)

જે ધર્મવૃદ્ધ હોય–અર્થાત્ ધર્માચરણ કરતાં કરતાં વૃદ્ધ થયા હોય–તેમનો આદર કરો અને તેવાનીજ મૈત્રી મેળવો.

જેને ઠપકાપૂર્વક દોષ કહી શકે એવા મિત્ર મળ્યા હોય, તેવા માણસને નુકસાન કોણ કરી શકે તેમ છે?

ઘણા શત્રુ બનાવવા એ મૂર્ખતાજ છે; પણ સજ્જનોનો પરિચય જતો કરવો એ વળી એથી દશગણું ખરાબ છે.

જેનું ભલું કરવું હોય તેના સ્વભાવ અને લક્ષણનો ખ્યાલ નહિ રાખો તો ભલાઇ કરવામાં પણ ભૂલથાપ થવાનો સંભવ છે.

મનુષ્યના સારાપણા અને નરસાપણાનો તોલ કરો; અને જે વસ્તુ વધારે જણાય તેજ તેનો સ્થાયી સ્વભાવ છે એમ માનો.

દેખાવ પરથીજ કોઇનો તિરસ્કાર ન કરો; કેમકે એવાઓમાં એવા માણસ પણ હોય છે, કે જેઓ વેગબંધ દોડતા એકાદ મોટા ગાડાની ધરીના ખીલા જેવા બહુ અગત્યના હોય છે.

નાગી તલવારના જેવા ખુલ્લા દુશ્મનથી ડરવું નહિ; પણ મિત્ર-ને વેશે આવનાર શત્રુથી સદા સાવચેત રહેવું.

મજાકમાં પણ હલકા શબ્દો બોલવાથી મનુષ્યની લાગણી દુખાય છે; માટે સુસંસ્કારી લોકો દુશ્મનોપ્રત્યે પણ અવિનયી થતા નથી.

ભાગ્યવશાત્ સમૃદ્ધિ મળી હોય, તો વિનાવિલંબે એવાં કામો કરો, કે જેથી સ્થાયી કલ્યાણ થાય.

અંતકાળે વાચા બંધ થઇ જાય અને ગળામાં ખોખરી બાઝી હેડકીઓ આવે, તે પહેલાંજ શુભ કાર્યો તો કરી લેજો.

પરૂથી ભરેલા ભિખારીને ભાળો; જ્ઞાનીઓ કહે છે કે, એણે આગળ બીજાઓને દુઃખ દઈ હિંસા કરી હશે.

સંસારમાં જેઓ ઉન્નતિ સાધવા ઇચ્છે તેમણે કલંકિત બનાવ-નારાં સર્વ આચરણોથી છેટા રહેવું ઘટે.

અધમ સાધનોથી દોલત અને જાહોજલાલી મેળવાય તે કરતાં સદાચારી મનુષ્યની નિર્ધનતા બહુજ સારી છે.

રોવરાવીને મેળવાતી સંપત્તિ છેવટે રોવરાવીનેજ જવાની.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૨૮–સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિનાં સાધન

("સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિ"ના કવરને આધારે)

"વિકાસ પામતા રહેા અથવા ક્ષીણ થતા ચાલેા" એ કુદરતનેા મુદ્રાલેખ છે અને તે સૃષ્ટિની પ્રત્યેક વસ્તુ પર લખાયલેા છે.

જ્યાંસુધી મન પેાતાની સંમતિ આપતું નથી, ત્યાંસુધી માણસનેા ચહેરેા ઘડપણનેા દેખાવ ધારણ કરી શકતેા નથી; કારણ કે તમારૂં શરીર તેા તમારા મનનેાજ દેારેલેા નકશેા છે.

સિદ્ધાંત કદી પણ વૃદ્ધ થતેા નથી; સત્ય પણ કદી વૃદ્ધ થતું નથી.

હે માનવ! તું પેાતેજ સિદ્ધાંત છે, સર્વ સત્યેાનું સત્ય છે.

ખરાબ વિચારેા અને કુટેવેાથી કેાઇનું પણ મન એટલું મલિન કે વિષમય બન્યું નથી, કે તે ઉચ્ચ વિચારેાથી સુધરી શકે નહિ.

ઉત્સાહ, હિંમત, આશા અને આનંદ, એ એવાં સાધનેા છે, કે જે બિમારને સાજાં કરવામાં દવા કરતાં વિશેષ મદદ કરે છે.

જમતી વખતે અને ઉંઘવા પહેલાં આનંદી રહેવાનેા અભ્યાસ પાડવેા, એ દરેકનું બહુ જરૂરી કર્તવ્ય છે; કારણ કે એથી શરીરના અને મનના આરેાગ્યને ઘણેાજ લાભ થાય છે.

રંકતાનેા વિચાર જેટલેા ખરાબ છે, તેટલી રંકતા પેાતે નથી.

જે દિવ્યતા આપણા ઉદ્દેશેાને ઘડે છે, તે આપણામાંજ રહેલી છે.

જે શક્તિએ આપણને પેદા કર્યા છે, તે આપણાથી દૂર હેાવાની અવળી માન્યતાએજ આપણે લાચારી ભેાગવીએ છીએ.

અખૂટ ભંડારના સ્વામી(પરમાત્મા) સાથેનેા આપણેા અતિ નિકટનેા સંબંધ આપણે જાણી લઇએ તેા આપણી રહેણી કરણી એવી ખીલી ઉઠે કે જેથી આપણે કશી તંગી ભેાગવીએ નહિ.

ઉદાર માણસ આપીને શ્રીમંત બને છે; અને કંજુસ અથવા લેાભી માણસ સંગ્રહ કરીને રંક બને છે.

મહત્ત્વાકાંક્ષામાંથી એટલે કે આદર્શની અને હેતુની ઉચ્ચતામાંથીજ ઉચ્ચ શક્તિ ઉપજી આવે છે અને ઇષ્ટ વસ્તુસ્થિતિને પમાડે છે.

તમારેા હાલનેા આદર્શજ તમે કેવા થશેા તેની આગાહી આપે છે.

ખરા પ્રભુપ્રેમીને–પ્રભુની અનન્ય ભક્તિ કરનારને અવનવાં બળ અને કળ મળ્યા કરશે; ઉન્નતિના આકાશમાં તે ગરુડની પેઠે ઉડશે; તે દેાડશે પણ થાકશે નહિ તથા તે બેાજો ઉપાડશે પણ બેશુદ્ધ થશે નહિ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૨૯—ઉત્તમ જીવનચરિત્રોની દિવ્ય અસર

અનુભવીઓના ઉદ્‌ગાર

કુડીબંધ મહાત્માઓ, કે જેમાંના દરેકે કોઇ મહાન ઉદ્દેશપૂર્વક ઉત્સાહથી કામ કર્યું છે અને લોકોની શારીરિક, માનસિક તથા નૈતિક દશામાં સુધારો કર્યો છે; તેમનાં જીવનચરિત્રોમાં જેટલી મોહકતા છે તેટલી 'અરેબિયન નાઇટસ'માં કે બીજી કયી વાર્તાઓમાં છે?

જીવનચરિત્રોનો—તેમાં પણ જેઓ જાતમહેનતથી મહાન અને ઉત્તમ બન્યા હોય એવાઓનાં ચરિત્રોનો—અભ્યાસ કરવાથી ઉત્સાહ અને ઉચ્ચ વિચારો આવી ચારિત્ર ખીલે છે. કેમકે એવાં ચરિત્રો જેવી ઉત્તમતા વર્ણવે છે તેવી ઉત્તમતા બીજાઓમાં જગાડવાનો ખાસ હેતુ અને ઉત્સાહ એવાં ચરિત્ર યોજવામાં જરૂર રહેલો હોય છે.

ઉત્તમ જીવનચરિત્ર એ એક પ્રકારનું ખાસ દર્પણ છે. અરીસા વડે પોતાના ચહેરામાં ડાઘ જણાતાંજ મનુષ્ય તેને કાઢી નાખી કાંતિ વધારવા મથે છે; તેમ ઉત્તમ ચરિત્રરૂપી સ્વચ્છ આરસી વડે પોતાના ગુણદોષ જોઇ—સમજીને મનુષ્ય દોષો ટાળવા અને ગુણો ખીલવવા જાગ્રત થાય છે. આમ ઉપદેશથી જે કામ નથી થતું તે કામ રૂડાં જીવનચરિત્ર સહેજે પાર પાડે છે.

ઉત્તમ ચરિત્રો વાંચવાથી આપણું ચૈતન્ય સતેજ થાય છે; આપણામાં કૌવત, હિંમત, મહત્ત્વાકાંક્ષા અને શ્રદ્ધા જાગી ઉઠી રૂડાં અને મોટાઓનાં કામોમાં જોડાવા—ભાગીદાર થવા ઉત્તેજાઇએ છીએ. આ પ્રમાણે ઉત્તમ ચરિત્રોના સહવાસમાં આવવું એ તો તે તે ઉત્તમ આત્માઓનો અને મહાત્મા મંડળનો સહવાસ સેવવા બરાબર છે.

ઉત્તમ ચરિત્રો બતાવી આપે છે કે, એક સામાન્ય મનુષ્ય પણ પોતાનું જીવન કેટલી હદ સુધી ઉત્તમ બનાવી શકે; કેવાં ઉચ્ચ કાર્ય કરી શકે; કેવી ઉચ્ચ અસરો ફેલાવી શકે અને મહત્તા મેળવવાનો માર્ગ તો સર્વ કોઇ માટે ઉઘાડો છે.

"જે માટીના શરીરમાં સર્ગશક્તિ બિરાજતી હતી તે માટી તો પાછી ધૂળ થઇ ગઇ હોય છે અને કદાચ ત્યાર પછી યુગોના યુગો વહી ગયા હોય છે; પરંતુ એ મહાન મનુષ્યોનાં ચરિત્ર દ્વારા પ્રકાશિત થયેલાં નૈતિક અને બૌદ્ધિક સત્યો તો હજી પણ મહત્તા અને ગૌરવના માર્ગ પર પોતાનો દિવ્ય પ્રકાશ આપ્યા કરીને બીજા માણસોને પણ તેજ સ્વર્ગીય માર્ગે ચાલવાની પ્રેરણા અને ઉત્સાહ આપ્યા કરે છે." —એડવર્ડ એવરેટ

"કાર્યને વાવશો તો સ્વભાવ લણશો; સ્વભાવને વાવશો તો ચારિત્ર્ય લણશો; અને ચારિત્ર્ય વાવશો તો ભાગ્યને લણશો." બૉર્ડમેન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩૦–સાવધાન ઓ રાજાઓ અને ધર્મગુરુઓ!

(સ્વામી રામતીર્થ ભાગ ૧૨-૧૩ ના કવરને આધારે)

હિંદુસ્તાનના એ રાજારજવાડાએ! ધર્મગુરુએ! શૂદ્રો અને રાજકર્તાએ! થેાડાંજ વર્ષોમાં શું પરિણામ આવશે તેને તમને ખ્યાલ છે? ગમે તેા મને વિચિત્ર મનુષ્ય ગણીને હસી કાઢો, પરંતુ મારી સમક્ષ દેખાય છે કે, આ જગત સ્વામીએ (સાચા સંન્યાસીએ–કર્મવીરેા) થી ઉભરાઇ રહ્યું છે; પૃથ્વીપર દેવેા સંચાર કરતા હેાય એમ ભાસે છે; મનુષ્યેામાં ચાલતા અયેાગ્ય ભેદ નષ્ટ થઇ ગયા છે.

આપણને શું અગ્નિ અથવા શસ્ત્રોની જરૂર પડશે? ના. પેાલીસની? ના. આ શું હવાઈ કિલ્લા છે? કેવલ મનેારાજ્ય છે? ના. શું આ કેવલ વિચારભ્રમ છે? ના. આ શું સામ્યવાદ કે રાષ્ટ્રવાદ છે? હશે; પરંતુ એ તેા હિંદુસ્તાનમાં મૂળથીજ છે; કાંઇ નવેા નથી. વેદાન્તનેા એ તેા એક સ્વાભાવિક ઉપસિદ્ધાંત છે. હે હિંદવાસીએ! જો તમે આત્માને એાળખશેા અને સ્વાર્થબુદ્ધિ છેાડી દેશેા તેા તમારેા (પરાધીનતાનેા) રેાગજ કયાં રહેશે? આંતરિક ઉપાધિ (અયેાગ્યતા–અજ્ઞાન) નષ્ટ થતાંજ બાહ્યોપાધિ (દુઃખ–દારિદ્ર, પરાધીનતાદિ) એની મેળે શમી જશે. યુક્તિ કે પ્રપંચની જરાયે જરૂર નથી. શંકા અથવા ભીતિ રાખવાનું કાંઇ કારણ નથી. બીકણ–બાયલા ઈશ્વરદ્રોહીએા ભલે તેમને ફાવે તે માર્ગ સ્વીકારે.

એ ભપકાના પ્રેમી ભકતેા! આર્યોના સંન્યાસ અને ત્યાગનાં ધ્યેય તમને સ્વપ્ન જેવાં ભાસે છે; પણ સાવધ રહેા! તમને ઢંઢેાળીને જગાડવાનેા અને તમે કેવા ભયંકર ભ્રમમાં પડયા છેા, એ સમજાવવાનેા સમય હવે આવી પહેાંચ્યેા છે. જેનામાં શ્રદ્ધાભક્તિભર્યો ત્યાગ નથી, તેને તેા માત્ર અનુભવી અને બાહેાશ જંગલી પ્રાણીજ કહેવેા ઘટે.

૩૧–લક્ષ્મીનો વાસ

(ભારતનાં સ્ત્રીરત્નેા-ગ્રંથ ત્રીજાના કવરપેજ ઉપરથી)

એક દિવસ ભગવાન વિષ્ણુએ લક્ષ્મીજીને પૂછ્યુઃ–"હે પ્રિયે! સ્ત્રીજાતિમાં તમારેા વાસ કયાં કયાં છે?" ત્યારે લક્ષ્મીજીએ કહ્યુંઃ–

"પ્રભેા! જે સ્ત્રી માતાપિતા, સાસુસસરા આદિ વડિલેાની પૂજા કરે છે અને પતિ ઉપર પ્રેમ રાખે છે તેને ત્યાં મારેા વાસ છે."

"જે સ્ત્રી સુંદર વસ્ત્રાલંકારેાથી નહિ પણ સદાચારથી પેાતાનું અંગ શણગારે છે; જે કંકણથી નહિ પણ દાનથી પેાતાના હાથ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શોભાવે છે; જે નવા નવા અભિલાષો નહિ વધારતાં આત્મસંયમ વધારે છે; જે સર્વ સાથે સૌજન્ય અને સલાહસંપથી રહે છે અને જે સદા મધુર વાણીથી બોલે છે; તેને ત્યાં મારો વાસ છે.”

“જે સ્ત્રી સદા ઉદ્યોગી, સંતોષી, પ્રસન્નમુખી, મિતાહારી અને મિતાચારી રહીને હૃદય અને શરીર પવિત્ર રાખે છે, તેને ત્યાં હું વસું છું.”

“જે સ્ત્રી પોતાની જાતની, બાળબચ્ચાંની, પતિની અને અન્ય કુટુંબીજનોની સંભાળ રાખે છે; બચ્ચાંને પ્રીતિપૂર્વક પોતાનેજ હાથે ઉછેરે છે અને કેળવે છે તેને ત્યાં મારો વાસ છે.”

“જે સ્ત્રી સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠીને દેહ, વાળ, દાંત, કપડાં અને ઘરમાંનું બધું સાફ કરે છે; તથા કાળજીપૂર્વક ઘરકામમાં મંડી જઇ પતિ તથા બાળબચ્ચાંને સુખી રાખે છે; તેને ત્યાં મારો વાસ છે.”

૩૨–ગૃહદેવીઓનું મંગલ ગીત

(ભારતનાં સ્ત્રીરત્નો–ગ્રંથ ત્રીજાના કવરપેજ ઉપરથી)

“અમે સ્નેહ ને સૌજન્ય કેરી દેવીઓ રે લોલ;
અમે સ્વર્ગથી સંસારતટે ઉતર્યાં રે લોલ.
અમે શાન્તિ ને આનંદ બધે રેલીએ રે લોલ;
અમ હાસ્યમાં તો તેજના અંબાર છે રે લોલ.
અમે વાણીથી સ્વર્ગસુધા રેડીએ રે લોલ;
અમ નેણમાં પ્રેમની ધારા ઝરે રે લોલ.
અમે ધાત્રીઓ સંસારની ગણાઇએ રે લોલ;
અમે વીર કાંઇ ઉછંગમાં હુલાવીએ રે લોલ.
અમ ઉરથી અમૃતની શેરો ઝરે રે લોલ;
અમી પાઇને દેવાંશીઓ ઉછેરીઓ રે લોલ.
અમે વિશ્વના સંતાપ સર્વ ફેડીએ રે લોલ;
તપ્યા માનવીને છાંય શીળી આપીએ રે લોલ.
દુઃખી માનવીનું શિર ખોળે રાખીએ રે લોલ;
અમે ઉતર્યાં રોતાનાં આંસુ લૂછવા રે લોલ.
અમ હાસ્ય થકી શોભતો સંસાર છે રે લોલ;
અમે વિશ્વમાં સૌન્દર્યના અવતારશાં રે લોલ.
અમે કાન્તની માનીતી ગૃહદેવીઓ રે લોલ;
અમે રાજી તો પ્રભુ સદા પ્રસન્ન છે રે લોલ.
અમે સ્વર્ગને સંસારમાં ઉતારીએ રે લોલ;
અમે સ્નેહ ને સૌજન્ય કેરી દેવીઓ રે લોલ.”

(નર્મદાશંકર બાલાશંકર પંડ્યા)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩૩–પુસ્તકો વિષે અનુભવીઓના વિચાર

(સારાંશ અને ભાવાર્થરૂપે)

પુસ્તકોનો મોટામાં મોટો લાભ માત્ર વાંચી જવાથી થતો નથી; પણ તેમાંથી જે સૂચના આપણને મળે તે યાદ રાખી અમલમાં મૂકીએ તેથી થાય છે. એક સારો ગ્રંથ અથવા મિત્ર ઘણી વાર આવીજ રીતે આપણામાં સૂઇ રહેલી ગુપ્ત શક્તિને જગાડે છે. ઘણી વાર તો આપણે આપણાજ વિચારો અને ભાવનાઓ પુસ્તકોમાં જોઇએ છીએ અને ખરૂં જોતાં આપણી જાતને પણ આપણે સારા ગ્રંથો વડેજ ઓળખતાં શીખીએ છીએ. આપણું એક અંગ વાલ્મીકિ, મનુ, વ્યાસ કે ગઝાલીના ગ્રંથમાં જોઇએ છીએ તો બીજું અંગ શેકસપિયર કે કાલિદાસના ગ્રંથમાં જોઇએ છીએ; આપણો એક વિચાર ગીતા, રામાયણ, મહાભારત, રાજસ્થાન, નેપોલિયન, કાર્નેગી, ટૉલ્સ્ટૉય કે સ્ત્રીરત્નોવાળા ગ્રંથમાં હોય છે તો બીજો પતંજલિ, શંકરાચાર્ય, બુદ્ધ, રામાનુજ, વિવેકાનંદ, રામતીર્થ, પરમહંસદેવ કે મુસ્લીમ મહાત્માઓવાળા ગ્રંથમાંથી મળી આવે છે. આ પ્રમાણે આપણે આપણું સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વ (ખામી અને ખુબી વગેરે) જાણીને સાધ્ય કરી રહીએ ત્યાંસુધી આ ક્રિયા ચાલ્યાજ કરે છે.

તમે જે રીતે ચાકુને શરાણ પર ચઢાવો છો તેજ રીતે તમારે કોઇ પણ સારા પુસ્તકનું મનન અને અભ્યાસ કરવો જોઇએ. તમે કાંઇ કશું ઉમેરવા સારૂ ચાકુને શરાણ પર ચઢાવતા નથી પણ ધાર કાઢવા સારૂ ચઢાવો છો. અને શરાણમાંથી નીકળતા તણખા કરતાં પુસ્તકોમાંથી મળતા તેજસ્વી તણખા અથવા અસરો બહુ જોરાવર અને કિંમતી હોય છે; તેમ એ ઉચ્ચ અસરો મેળવનારૂં આપણું મન અને મગજ પણ ચાકુની ધાર કરતાં બહુ બારીક અને તેજસ્વી હોય છે.

બેકન કહે છે કેઃ–"કેટલાક ગ્રંથોનો તો માત્ર સ્વાદજ લેવાનો હોય છે અને કેટલાક ગળી જવાના હોય છે; ચાવીને પચાવી દેવા જેવા–રોમેરોમ ઉતારી દેવા જેવા–ગ્રંથો તો આ સંસારમાં થોડાજ હોય છે. મતલબ કે, કેટલાંક પુસ્તકો માત્ર ઉપર ઉપરથી અથવા ઇધર ઉધરથી થોડેભાગેજ વાંચવાના હોય છે; કેટલાંક પુસ્તકો વાંચવા જેવાં હોય છે પણ મનન કરવા જેવાં નથી હોતાં; અને થોડાક ગ્રંથો તો રોમેરોમમાં વ્યાપી જઇને ચારિત્રમાં ઉતરે ત્યાંસુધી પ્રયત્ન, કાળજી અને મનનપૂર્વક વાંચ્યા કરવા જેવા હોય છે."

પણ જે માણસ ઉત્તમ જ્ઞાન મેળવીને તેને પોતાના ચારિત્ર્યમાં ઉતારે છે તેજ ખરો વાંચનાર છે. યંત્ર જેવા પાઠકો તો માત્ર જ્ઞાનનાં છોતરાંરૂપ શબ્દોજ યાદ રાખે છે અને અંદરનું ખરૂં ગુણકારી સત્ત્વ પચાવી જાણતા નથી. તેઓ વાચનથી મગજને ભરી દે છે, પણ હૃદયને–અર્થાત્ ચારિત્ર્યબળને તો ભૂખેજ મારે છે!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પાઠકબંધુ ! જો તમે એક પુસ્તકનો સરસ ઉપયોગ કરી જાણ્યો હોય તો તમને એક એવી કાર્યશક્તિનું ભાન થાય છે કે જેવી શક્તિ તમે ભાગ્યે જાણી કે અનુભવી હોય.

બીચર કહે છે કે—"ગ્રંથ એ ઉત્તમ સોબતી છે. તમે ઇચ્છો કે તરત એ સર્વ બોધ સાથે હાજર થશે, પણ તમારી પાછળ પડશે નહિ. તમારા દુર્લક્ષ્યથી એ ગુસ્સે થતો નથી; તમે બીજા આનંદો તરફ વળો તો તે ઈર્ષ્યા કરતો નથી પણ કશોજ બદલો લીધા વિના મૌનપૂર્વક તમારી સેવા કરે છે. તે પોતાના શરીરમાંથી તમારી સ્મરણશક્તિમાં પેસતો જણાય છે. તેનો આત્મા ઉડીને તમારામાં આવે છે અને તમારા મગજ પર કાબુ કરી લે છે."

જીકી કહે છે કે—"તમે પુસ્તકાલયમાં પેસતાંજ ઘણા બહોળા જનસમુદાયમાં દાખલ થાઓ છો. ત્યાં મોટામાં મોટો લાભ એ મળે છે કે, તેમને ઓળખાવનાર માણસની તમારે જરૂર પડતી નથી અને તેમના મોટા સમૂહમાંથી ફાવે તે સાથીને તમે પસંદ કરી શકો છો. કારણ કે એ અમર માણસોના મૂંગા સમુદાયમાં જરાય અહંકાર નહિ હોવાથી શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ માણસ હલકામાં હલકા માણસની સેવામાં નમ્રતાથી હાજર થાય છે અને તમે તમારી હલકાઇનો ખ્યાલ લાવ્યા વિના ગમે તે મહાન માણસ સાથે છૂટથી વાતચીત કરી શકો છો. કારણ કે ઉત્તમ ગ્રંથો ઉચ્ચ કુલની પેદાશ હોવાથી તેઓ કોઇ પ્રકારના ભેદભાવથી કોઈની લાગણી દુઃખવતા નથી."

સર વિ. વૉલર—"મારા અભ્યાસગૃહમાં તો મને ખાત્રીપૂર્વક માત્ર બુદ્ધિમાનો સાથેજ વાર્તાલાપ કરવાનું મળે છે; અને બહાર ! બહાર તો મૂર્ખાઓના સંસર્ગમાંથી છૂટવું મુશ્કેલ થઇ પડે છે !"

પુસ્તકોએ કેટલાં બધાં માણસોને ગરીબાઇ અને દુઃખમાં આશ્વાસન આપી ચિંતા તથા ઉદાસી ટાળીને મધુર સુખ આપ્યું છે !

આપણે ગરીબ હોઇએ, સમાજથી તિરસ્કારાયેલા હોઇએ અને સંતસમાગમની પણ તક ન મળતી હોય; પરંતુ પુસ્તકોને તો આપણે ઉત્તમોત્તમ મિત્રો બનાવી શકીએ છીએ. × × અને સર્વ યુગોના મહાન પુરુષો સાથે ધરાતાં સુધી વાર્તાલાપ કરી શકીએ છીએ.

પુસ્તકોમાં આપણી સબળતા અને દુર્બળતા, આપણી વિશાળતા અને સંકોચ, આપણા અભિપ્રાયો અને રુચિઓ, આપણી અનુકૂળતા અને પ્રતિકૂળતા, આપણી સહૃદયતા અને જડતા, એ સર્વનાં પ્રતિબિંબ આપણને સ્પષ્ટ જણાઈ રહે છે.

સાહિત્યની ઉપાસના મનુષ્યને બીજા ધંધાને માટે નાલાયક બનાવી દે છે; એ વાતને ખોટી, સિદ્ધાંતથી વિરુદ્ધ અને અનુભવ વિનાની કલ્પના માનીને એનો અનાદર કરજો.

સારા ગ્રંથો ચારિત્ર્યને ઉન્નત કરે છે, રુચિને શુદ્ધ કરે છે;

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હલકા આનંદનો મોહ મટાડે છે અને આપણને ઉંચકીને વિચાર અને જીવનની ઉચ્ચ ભૂમિકા પર મૂકી દે છે.

એક ઉત્તમ વિચારથી ભરેલો ગ્રંથ વાંચ્યા પછી તરત હલકાં કામ થઇ શકતાં નથી. જે માણસ ઉપલક રીતે અથવા આનંદ માટે વાંચે છે તેનામાં પણ રસિકતા અને મિઠાશ તો આવશેજ.

સાધારણ રીતે આપણા લોકોને સહેલું વાચન જોઇએ છીએ; આગગાડીમાં યા ઘરમાં વખત જાય અને ધ્યાન રોકે એવું વાચન જોઇએ છીએ; પણ અંગ્રેજ લોકો તો મોટે ભાગે તાત્ત્વિક ગ્રંથો, પ્રાચીન ગ્રંથો અને જેમણે જીવવાનો પોતાનો હક્ક સ્થાપિત કર્યો હોય એવાજ ગ્રંથો વાંચે છે. તેઓ "તાજા ગ્રંથો" અને ખૂની હકીકતોવાળી તથા પ્રેમલાપ્રેમલીની નવલકથાઓ માટે આતુર હોતા નથી.

ગ્રંથો જીભ વિનાના ને મૂંગા છતાં જગત પર સત્તા ચલાવે છે. તેઓ શક્તિહીન અને જડ દેખાવા છતાં જંગલમાં આગ ફરી વળે તેમ તેઓ માણસોનાં મન, હૃદય અને મગજોમાં ફરી વળી પ્રકાશ પહોંચાડે છે અને અંધકારમય હૃદયાકાશમાં તારાનું કામ કરે છે.

પ્રજાઓ ઉન્નત અને અવનત થાય છે; શહેરો નાશ પામે છે; વિશાળ સામ્રાજ્યો પાયમાલ થઇ જાય છે; પરંતુ તેઓના સમસ્ત ભૂતકાળ પુસ્તકોમાં વિદ્યમાન હોય છે. એક વારના બળવાન ગ્રીસનો, હસ્તિનાપુરનો અને અયોધ્યાનો બધો ભૂતકાળ પુસ્તકોમાં રહેલો છે. તેનાં લશ્કરો અને શિલ્પકળા નષ્ટ થઇ જઇ થોડાં ખંડેરોજ આજે ઉભાં છે; પણ તેનાં પુસ્તકો તો સદાય રહીને મનુષ્યો પર અસર કર્યા કરશે.

૩૪–મહારોગની મહૌષધિ

સોરઠા–માનવ મોટું ભાગ્ય, જો તું ઇચ્છે તાહરૂં;
તો તો ઝટપટ જાગ્ય, શુભ ગ્રંથો હાકલ કરે.
ખરા સંતનો સંગ, માનવ મળવો દોહલો;
આપે એનો રંગ, આદર્શો દઇ ગ્રંથ શુભ.
વેહેવા ચાહો વીર, મ્હોટા જનને મારગે;
શહો જ્ઞાનચારિત્ર્ય, જીવન જાણી તેમનાં.
ચરિત્ર ચારુ થાય, જ્ઞાન અહીં પાળ્યા થકી;
એ અર્થે વંચાય, ગ્રંથો જ્ઞાન-ચરિત્રના.
દુઃખ બહુ દે અજ્ઞાન, તેને ટાળે તર્ત જે;
જ્ઞાન-સૂર્ય તે જાણ, તુજ પૂર્વજનો વારસો.
લોહ સમું આ મંન, માટીમાં માટી બને;
કર એને કાંચંન, પારસ-ગ્રંથ-સમાગમે.
માનવ મોંઘો દેહ, ખેહ થવા નવ ખો વૃથા;
અમરપણું લે એહ, જ્ઞાન ધ્યાન ચારિત્ર્યથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩૫–ધનના ગુલામો અને ધનરહિત ધનપતિઓ

(“ભાગ્યના સ્ત્રષ્ટાઓ”માંનો થોડો સારાંશ)

કોઇ પાસે પુષ્કળ ધનમાલ હોય તેથી તેને મારી પાસે બડાઇ મારવા દેવો જોઇએ નહિ અને બતાવી આપવું જોઇએ કે, હું પૈસા વિના ચલાવી શકું છું; કોઇ મને પૈસા, સુખ કે માન આપીને ખરીદી શકતો નથી; અને મારી પાસે પાઇ પણ ન હોય તથા રોટલો ભલે તેનેજ ત્યાંથી મળતો હોય તોપણ તે મારી આગળ રંક છે. –**ઈમર્સન**

કોઇ પણ વસ્તુએ મારા હૃદયને સૌથી વિશેષ અસર કરી હોય તો તે નાના ઘરમાંના મોટા અંતઃકરણે કરી છે.—**લાકોર્ડેર**

જે દેશમાં લક્ષ્મીનો સંગ્રહ વધવાથી માણસો વૈભવી–પતિત થાય છે તે દેશનું અનિષ્ટ જલદી થાય છે. –**ગોલ્ડસ્મિથ**

આરામ નહિ પણ પ્રયત્ન, અને સગવડ નહિ પણ મુશ્કેલીજ ઉત્તમ માણસો ઘડે છે–માણસોને ઉત્તમ બનાવે છે.

એક માણસને જ્યારે ઈશ્વર શિક્ષણ આપવા માગે છે ત્યારે તે એને સર્વ સાધનોવાળી શાળામાં નહિ પણ તંગીની પાઠશાળામાં મોકલે છે.

ભર્તૃહરિ, ગોરખ, ગૌરાંગ, જ્ઞાનેશ્વર, તુકારામ, રામદાસ, તુલસીદાસ, બુદ્ધ, ખ્રીસ્ત, હ૦ મોહમ્મદ (સલ૦), કૉન્ફ્યુશિયસ, નાનક, કબીર, નૃસિંહ, સુદામા, રામકૃષ્ણ પરમહંસ, રામતીર્થ, અગાસિઝ, ફિલિપ્સ, બ્રુક્સ, થૅારો, ગૅરિસન, ઇમર્સન, બીચર, એ સૌ વિરલ આત્માઓ પૈસા વિનાના શ્રીમંત હતા. તેઓ પક્ષીમાં અને પુષ્પોમાં સૌંદર્યનું, ઘાસમાં પ્રભુલીલાનું, વહેતા ઝરામાં ગ્રંથોનું, પાષાણમાં ઉપદેશનું અને પ્રત્યેક વસ્તુમાં કલ્યાણનું દર્શન કરતા હતા. તેઓ જાણતા હતા કે, માણસને અરણ્યનું સૃષ્ટિસૌંદર્ય માણવા માટે કશો કર ભરવાનો નથી. તેમને જગતનો પ્રત્યેક પદાર્થ સૌંદર્યના મહાન સ્ત્રષ્ટા પાસેથી ખાસ સંદેશો લાવતો જણાતો; અને તે પ્રત્યેક પદાર્થમાં તેનીજ શક્તિ અને સુંદરતા તેઓને જણાતી. જેવી આતુરતાથી રણમાંનો તરસ્યો પ્રવાસી વૃક્ષઘટામાંના ઝરણાનું ઠંડુ પાણી પીએ, તેવી આતુરતાથી તેમનાં મુમુક્ષુ અંતરોએ બીડ, ખેતર, પુષ્પ, પક્ષી, નાળાં, પર્વત અને જંગલમાંથી તે પરમાત્માની શક્તિ અને પ્રેરણા ખેંચી હતી અને તત્ત્વામૃતનું પાન કર્યું હતું. આવી રીતે પ્રાણીઓ અને પદાર્થોમાં રહેલી સારભૂત શક્તિ અને સંપત્તિ તારવી કાઢવી, તથા એ પરમામૃતના પ્યાસા આતુર માનવીઓ પર તેની વૃષ્ટિ કરવી, એ પણ તેમનું કાર્ય હતું. તેઓ માનતા કે, મનુષ્યને સાથી વધારે મહત્ત્વનો ખોરાક મુખ રસ્તે મળતો નથી પણ મનદ્વારા મળે છે. કારણ કે મનુષ્યો જો માત્ર પૈસા અને [illegible] પશુનીજ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્થિતિમાં હોય. વળી મનુષ્યમાં વિકાસ પામવાની જે અમર્યાદ શક્તિ છે તેના વિકાસ માટે સ્થૂળ ખોરાક કરતાં માનસિક ખોરાકનીજ તેને બહુ વધારે જરૂર છે. આ પ્રમાણે તેમની સમજણ, ભાવના, શોધ અને સાધન ઉચ્ચકોટીનાં અને વધારે થતાં ચાલવાથી તેમનાં અંતઃકરણ વિશુદ્ધ થઇ સર્વના કર્તા હર્તા, નિયંતા અને અધિષ્ઠાતા પરમાત્મદેવમાં તલ્લીન–તન્મય–અભિન્ન બની રહ્યાં હતાં. આથી તેમણે વિકાસ પામતા છોડમાં, હાલતી વનસ્પતિમાં, સુંદર પાકમાં અને માનવ-ચારિત્ર્યમાં પરમાત્મદર્શન કર્યું; તથા પ્રત્યેક ઝરામાં, પ્રત્યેક નક્ષત્રમાં, પ્રત્યેક પુષ્પમાં, પ્રત્યેક ઝાકળબિંદુમાં, પ્રત્યેક પ્રાણીના હૃદયમાં અને સર્વત્ર તેનુંજ પ્રતિબિંબ જોયું. તેઓ માનતા હતા કે, માનવપ્રકૃતિ અને સમગ્ર સૃષ્ટિ મનુષ્યના મહાન શિક્ષકરૂપ છે. જો તેનો યોગ્ય સદુપયોગ કરવામાં આવે તો તેઓ એની અસભ્ય રીતભાતને સભ્ય બનાવે; એના બેડોળ જીવનને સુંદર બનાવે; સુંદર જીવનને પવિત્ર બનાવે અને પવિત્ર જીવનને પ્રભુમય બનાવે એમાં જરાય શક નથી.

ઉપલા વિચારોથી ખાત્રી થાય છે કે, આપણે સર્વ જે સ્થિતિમાં રહી શકીએ તે કરતાં ઘણી નીચી ભૂમિકામાં વસીએ છીએ અથવા આપણે અંધકારમય દુઃખદાયક ખીણોમાં ભમ્યા કરીએ છીએ. આપણે એમ અટવાયા ન કરતાં જ્ઞાનરૂપી દિવ્ય સૂર્યથી પ્રકાશી રહેલા ચારિત્ર-રૂપી ઉચ્ચ અને પરમાનંદપ્રદ શિખર પર ચઢી જવું જોઇએ. ઇશ્વરે આપણા દરેકના હાથમાં જીંદગીરૂપી જે મહાન ગ્રંથ આપ્યો છે તેના પ્રત્યેક પાનાપર ગુહ્ય સત્યો તેણે સ્પષ્ટ લખેલાં છે; છતાં અફસોસ કે આપણે તે પાનિયાં વાંચ્યા વિના ધૂળપથરા પાછળજ ફાડયા કરીએ છીએ.

રાફેલ પણ વગર પૈસે શ્રીમંત હતો. સર્વ દ્વારો તેને માટે ખુલ્લાં હતાં. તેનો સર્વત્ર સત્કાર થતો અને જ્યાં જ્યાં જતો ત્યાં તેનો સુમધુર આત્મા જ્ઞાન, ચારિત્ર અને આનંદનું વાતાવરણ ફેલાવતો.

હેન્રી વિલ્સન પણ વગર પૈસે શ્રીમંત હતો. પોતાના ઉચ્ચ દરજ્જાને ભૌતિક ઉન્નતિનું સાધન બનાવવા તરફ તેને એટલો તિર-સ્કાર હતો કે, જ્યારે તેને દેશના વાઇસ પ્રેસિડેન્ટ નીમવાનો સમા-રંભ થવાનો હતો ત્યારે તે પ્રસંગના ખાસ જરૂરી ખર્ચ માટે તેને પોતાના સાથી પાસેથી વીસ પૌંડ ઉછીતા લેવા પડયા હતા! પ્રથમ તે મોચીનો ધંધો કરતો ત્યારે પણ ગરીબોનો એવો પરમ મિત્ર હતો કે પ્રત્યેક કાયદા વિષે હમેશાં એમજ પૂછતો કે "શું એ કાયદા-થી ગરીબોનું ભલું થશે ?"

શું આપણે બુદ્ધ, શંકર, મહાવીર, ક્રાઇસ્ટ, જરથોસ્ત, સુદામા, નરસિંહ મહેતા, મહંમદ (સલ૦), રામકૃષ્ણ પરમહંસ, દયાનંદ, ગાંધી કે કૉન્ફ્યુશિયસ ઇત્યાદિ ત્યાગી અને ગૃહસ્થાશ્રમી મહાત્મા-ઓનું અનુકરણ કરીને તેમના જેવા કોમળ, ઉદાર, સ્વાર્થત્યાગી,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સંયમી અને પ્રમાણિક થવા માગીએ છીએ? જો તેમ હોય તો તો આપણાં ગજવાં તળિયાઝાટક ખાલી છતાં પણ આપણને એ મહાન શુભેચ્છારૂપે બહુ પવિત્ર મહાધન મળેલું સમજવું.

લગભગ દરેક મનુષ્ય પોતાની પાસે હોય તે કરતાં વધારે ધન માગે છે; અને એવા લાખો કરોડો માણસો તેની પાછળ દોડી દોડીને મુવા છે તથા હાંફી રહ્યા છે; છતાં પણ કોઈની ભૂખ ભાગી નથી તેમ ભાગશે પણ નહિ એ સાવ સાચીજ વાત છે. આમ છતાં પણ માણસને સુવર્ણ અને ભોગવિલાસ સિવાય બીજી કોઇ ઇચ્છવા યોગ્ય વસ્તુ જણાય નહિ એવો ગાઢ અંધકાર શું તેના ઉપર ફરી વળ્યો છે?

'તૃષ્ણા' એ તો ઘાસતેલ નંખાય તેમ આગના ભડકા વધ્યે જાય એના જેવો ઉત્તરોત્તર વધ્યા કરતો જબરદસ્ત રાક્ષસ છે. આ લૌકિક સંપત્તિરૂપી ડગલો જેમને જેમને બહુ લાંબો પહોળો મળેલો તેમને પણ તેમના તૃષ્ણારૂપી શરીર કરતાં તો તે નાનોજ પડયો છે. ફિલિપ બ્રુકસ કહે છે કે "જેમ સુંદરતાની પેટી ભરાતી નથી અને સદ્ગુણનું વહાણ ભરાતું નથી; તેમ પૈસાવડે કોઈનું મન પણ ભરાતું નથી."

કેસ્પિયન સમુદ્રમાં એક વહાણ ડૂબવાની તૈયારીમાં હતું ત્યારે એક ખલાસી બહુ આતુરતાથી ગજવામાં નાણું ભરવા લાગ્યો.માત્ર જે એકજ હોડી હતી તેમાં પોતાની સાથે બેસી જઇ જીવ બચાવવાનું તેના સાથીઓ તેને કહેતા રહ્યા; પરંતુ લાંબા વખતથી તેણે જે ચળકતા રૂપિયાની ઇચ્છા અને ભક્તિ કરેલી તેનો લોભ તે તજી શકયો નહિ અને છેવટે બિચારો વહાણની સાથેજ ડૂબી મુઓ!

મૂરના 'યુટોપિયા'માં ત્યાંના બદમાસ અપરાધીઓના મનમાં સોના પ્રત્યે ધિક્કાર ઠસાવવા માટે તેમના હાથપગમાં સોનાની ભારે સાંકળો અને કાનમાં સોનાની ભારે કડીઓ પહેરવાની ફરજ પડાતી અને ગુન્હેગાર બાલકોને તો હીરામોતીથી એટલાં લાદવામાં આવતાં કે જેથી તેઓ પણ તેના સંગ્રહનો અને શોભાનો મોહ તજી દે.

અરે ઓ અંધ અને સારાસારની સમજ વગરના માનવીઓ! તમે ભૂસાને ભરી રાખો છો અને અનાજને બાળી મૂકો છો! જે જડ દ્રવ્યનો તમે ઉપયોગ કરી શકતા નથી તેને તમે એકઠું કરી રાખો છે; અને જે દૈવી સંપત્તિ વડે પરમ પદાર્થ મેળવી શકો તેના તરફ બેદરકાર રહો છો!!

શ્રીમંતો દ્રવ્યનો ઉપભોગ કરતા નથી તેથી એક નિર્ધન મનુષ્ય તેમનો ઉપહાસ કરતો હતો; એટલામાં તેને એક અજાણ્યો માણસ મળ્યો. તેણે તેને એક કોથળી આપીને કહ્યું કે "આમાંથી ઇચ્છશો ત્યારે ત્યારે એકેક રૂપિયો મળ્યા કરશે. શરત એટલી કે એ કોથળીને ફેંકી દો નહિ ત્યાં સુધી એક પણ રૂપિયો તમારે ખર્ચવો નહિ." પેલો માણસ તો રાજી રાજી થઇ જઇ કોથળીમાંથી રૂપિયા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉપર રૂપિયા કાઢવા માંડી પડયો! "અમુક રકમ ભેગી થતાં તેના વ્યાજથીજ મોજ માણીશ" એવા વિચારથી તે વાપરવાનું મુલતવી રાખતો ગયો અને આ તરફ ધારેલી રકમ ભેગી થવા પહેલાંજ એથી વધારે રકમ મેળવવાનો વિચાર મનમાં ઘુસી જતો! આ પ્રમાણે ધન-લોભ હજારથી લાખે અને કરોડે પહોંચ્યા છતાં પણ વાપરવાનું તો ઠેલા-યાજ કર્યું, આયુષ્ય ખૂટયું અને રૂપિયાજ ગણતો ગણતો તે મરી ગયો!

એક વાર એક ભિક્ષુકને લક્ષ્મીદેવી મળ્યાં. તેમણે કહ્યું કે "તારી ઝોળીમાં તું કહે તેટલું સુવર્ણ ભરી આપવા તૈયાર છું. શરત એટલીજ કે, તેમાંનું જેટલું જમીન પર પડશે તેટલું ધૂળ થઇ જશે." પછી તે ભિક્ષુકે ખુશી થઈ જઇ ઝોળીમાં સુવર્ણના સિક્કા ભરવા માંડયા. ઝોળી તો ભરાઇ ગઇ, પણ તૃષ્ણાનો ખાડો વધ્યા કરી વધુ ને વધુ માગ્યાજ કર્યું! છેવટે સિક્કાના ભારથી તેની ઝોળી ફાટી પડી અને બધું જમીન પર પડી જઇ ધૂળધાણી થઇ ગયું!

જયારે સેન્ટ્રલ અમેરિકા નામની આગબોટ ડૂબવાની અણી પર આવી ત્યારે તેની વ્યવસ્થા રાખનારી સ્ત્રીએ જેટલું પણ હાથ-માં આવ્યું તેટલું દ્રવ્ય લઇને પોતાના કપડામાં બાંધી લીધું અને આગબોટને છોડી જતી છેલ્લી હોડીમાં બેસવાને કૂદકો માર્યો; પરંતુ ધનના બોજાને લીધે તેનો કૂદકો હોડી સુધી પહોંચ્યો નહિ અને દરિયામાંજ જઇ પડી! તથા એ સોનાના બોજાએજ એને બીજા બધાઓની પહેલાં ઉંધે માથે દરિયાને તળિયે પહોંચાડી દીધી!

એક મહારાજાને ચેન પડતું ન હોવાથી તેણે પોતાના જોષીઓની સલાહ લીધી. તેઓએ કહ્યું કે, જો આપ કોઇ પૂર્ણ સુખી માણસનું પહેરણ પહેરો તો આપને સુખ થાય. પછી સમસ્ત રાજ-વંશીઓ અને શ્રીમંતોને ત્યાં એણે તપાસ કરાવી, પણ તેઓમાં તો કોઇ પણ પૂર્ણ સુખી મળ્યો નહિ. અંતે એક આત્મતૃપ્ત મસ્તરામ પૂર્ણ સુખી જણાયો ખરો; પણ અફસોસ કે મહારાજાના દુઃખનો ઇલાજ તો હમેશ જેટલોજ દૂર જણાયો! કેમકે એના મનમાં કે શરીરમાં કશું દુઃખ નહોતું તેમ એની પાસે પહેરણ પણ નહોતું!

અસંખ્ય માણસો આ જીવનરૂપી મધપૂડામાંથી મધમાખીઓ-ના ડંખ ખાધા વિનાજ મધ મેળવવા મથી મૂઆ છે; પણ તેમાં સફળ થયા નથી. "નંદ રાજાએ ધનમાં સુખ શોધ્યું; ઍન્ટનીએ લોક-પ્રેમમાં સુખ શોધ્યું; બ્રુટસે કીર્તિમાં સુખ શોધ્યું અને સીઝરે રાજ્ય-વૃદ્ધિમાં શોધ્યું. પણ એમાંના પહેલાને વિનાશ મળ્યો; બીજાને અપમાન મળ્યું; ત્રીજાને તિરસ્કાર મળ્યો અને છેલ્લાને અકૃતજ્ઞતા મળી. આ પ્રમાણે જયાં ખરૂં સુખ નથી ત્યાં સુખ શોધવાનાં ફાંફાં મારનારાઓ છેવટે ફના થઇ ગયા! ખાલી હાથેજ ઉપડી ગયા! ખોળનારાઓ ખોવાઇ ગયા!"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હવે એક પૈસાદાર નહિ એવા ગૃહસ્થ મહાત્માની વાત સાંભળો:–

ડૉ૦ ગોલ્ડસ્મિથને વૈદ્યકશાસ્ત્રના અભ્યાસી તથા મનુષ્યજાતિના પ્રેમી સાંભળીને એક ગરીબ સ્ત્રીએ તેમને પત્ર લખ્યો કે "મારા પતિની ભૂખ મરી ગઈ છે અને બહુ શોકદાયક સ્થિતિ છે; માટે કંઇ દવા મોકલશો તો આભાર થશે." તે દયાળુ કવિએ તરતજ તેને ઘેર જઈ દરદી સાથે વાતચીત કરી તો જણાયું કે તે સાવ નિર્ધનતાને લીધે એ રોગથી પીડાતો હતો. આથી ગોલ્ડસ્મિથે તેને કહ્યું કે "હું કલાકેકમાં થોડી ગોળીઓ મોકલું તે વાપરવાથી જરૂર રોગ જશે." પછી તેણે ઘેર જઇ ડબીમાં દશ ગીની મૂકી તે પર ચિઠ્ઠી ચોઢી મોકલી કે "જરૂર પડે તેમ આનો ઉપયોગ કરજો; ધીરજ રાખજો અને શુભેચ્છા રાખજો. એટલે વ્યાધિ જરૂર જશે."

ગોલ્ડસ્મિથ કેટલીક વાર પ્રસંગ જણાતાં પોતા પાસેનાં એક જોડી વસ્ત્રમાંથી પણ અર્ધો ભાગ આપી દેતો! એક વાર તેણે પોતાની પથારીની ચાદર અને ઓઢવાનું ગોદડું સુદ્ધાં આપી દીધું અને પોતે ટાઢથી બચવા માટે તળાઇ નીચે ભરાઇ ગયો!

માટે વાંચનાર બંધુ! તમારા અજ્ઞાન અને ભ્રમણાને ટાળવા તથા જ્ઞાન અને ચારિત્ર્યનો ઝંડો ઉંચો ફરકાવવા માટે નિષ્કામ પરોપકાર કરીને તમે તમારાજ સ્વયંસેવક બનો એવી ખાસ સૂચના છે.

૩૬–ખોટા ગુરુઓથી ખરાબી

(છોટમની વાણી–ગ્રંથ પહેલામાંથી)

ખલકમાં ખોટા ગુરુ થઇ ફરે, અવિદ્યા સેવકની ક્યમ હરે. ટેક
વેદવિરુદ્ધ વચન બહુ બોલે, દોષથકી નવ ડરે;
કલ્પિત કર્મ કરાવે સૌને, અવગુણ અદકા ભરે. ખલક૦ ૧
તન મન ધન સેવકનાં હરવા, કપટ નિરંતર કરે;
ઉપનિષદ્‌નો અર્થ ન જાણે, મત તાણીને મરે. ખલક૦ ૨
ચોરી જારી જૂઠ અનીતિ, અધમ કર્મ આચરે;
પરમારથનો પંથ તજે તે, ભવજળમાં ક્યમ તરે. ખલક૦ ૩
કર્તા પ્રભુને કોઇ ન માને, ધ્યાન પ્રેતનું ધરે;
કહે છોટમ એવા ગુરુ ભજતાં, અર્થ કશો ના સરે. ખલક૦ ૪

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩૭–નાનાં ઘરોમાં મોટાં હૃદય કેવાં હોય છે!

("આગળ ધસો"માંનો થોડો સારાંશ)

એક ફ્રેન્ચ છોકરાએ સાંભળ્યું કે, મૅડમ મેલિબ્રાન આજ રાત્રે સંગીત રજુ કરશે. તેના મનમાં થયું કે, તે હું પણ સાંભળું તો કેવું સારૂં! પણ ઘરમાં ખાવાને ટુકડો નહોતો; કશું ખાધેલું નહિ અને માતા માંદી હતી. આ ગરીબ માતાને એકાદ નારંગી આપી શકું તો તેને કેવું સારૂં લાગે! કેવું સુખ થાય! એવા વિચારથી તેણે એક નાની પેટીમાંથી ડાઘાવાળો એક કાગળનો કકડો લીધો અને ઉંઘતી માતા તરફ નજર નાખીને ચાલી નીકળ્યો.

× × × ×

મેલિબ્રાને નોકરને પૂછ્યું કે, એ વળી કોણ રાહ જુએ છે? મને હવે લોકોને મળવાનો કંટાળો આવે છે. નોકરે કહ્યું કે, મળવા આવનાર પીળાં ઝુલ્ફાંવાળો એક નાનો છોકરો છે. તે કહે છે કે, તેને મળવાથી તમારે દિલગીર થવું પડશે નહિ અને વધારે રોકાવું પડશે નહિ. તે મહાન ગાનારી મૅડમે સ્મિત કરીને કહ્યું કે, વારૂ ત્યારે આવવા દે. છોકરાંને હું ના કહી શકું નહિ.

પછી પિયરે મૅડમ પાસે જઇને કહ્યું કે "મારી માતા બહુ બિમાર છે; ઘરમાં ખોરાક નથી અને દવા ખરીદવાની શક્તિ નથી; તેથી મને વિચાર આવ્યો કે, તમે મારૂં રચેલું એક સંગીત જલસામાં ગાઓ તો કોઇ તે ખરીદી લે અને મારી માતાને ખોરાક અને ઔષધ મળી શકે." મેલિબ્રાને તે રાગ મનમાં ગાઇ જોયો અને છોકરા સામે ઉંડી નજર નાખી પૂછ્યું કે "તેંજ આ સંગીત રચ્યું છે? મારા જલસામાં તું આવીશ?" "હા, આવું તો ખરો, પણ માંદી માને મૂકીને ક્યાંથી અવાય." "તો તારી માની સંભાળ માટે આજ હું કોઇને મોકલીશ. લે આ એક ક્રાઉન, એમાંથી ખોરાક અને દવા લાવજે. જલસાની આ ટિકિટ લે. એ દેખાડવાથી મારી નજીક તને જગ્યા મળશે."

નારંગી વગેરે માતાને લાવી આપીને પછી રાત્રે પિયર જલસામાં ગયો. બેન્ડે દુઃખદર્શક એક નાનો રાગ ઉપાડયો અને મૅડમ મેલિબ્રાને પોતાની મીઠી અને હૃદયદ્રાવક જબાન છોડી દીધી! પિયરને ઘણો હર્ષ થયો; પણ વિશાળ શ્રોતામંડળમાં ઘણાની તેજસ્વી આંખોમાં આંસુ ભરાઇ આવ્યાં! બીજે દિવસે તે ગરીબ ઘરનાં બારણાં ઉઘડયાં અને મૅડમ મેલિબ્રાને પિયરનાં પીળાં ઝુલ્ફાં ઉપર હાથ રાખી તેની માતાને કહ્યું કેઃ–"સન્નારી! તમારા આ બાળકે સારા પૈસા પેદા કર્યા છે. લંડનના એક સારામાં સારા પ્રકાશકે એના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નાના સંગીત માટે ૩૦૦ પૌંડ આપવાની માગણી કરી છે અને વેચાણમાંથી અમુક રકમ મેળવ્યા પછી પિયર તેના નફાનો ભાગીદાર થશે. ઈશ્વરનો આભાર માનો કે, તેણે તમારા બાળકને આવી ઉત્તમ બક્ષિસ આપી છે." આ સાંભળી તે છોકરો ઘુંટણીએ પડયો અને જે માયાળુ હૃદયે ગરીબ માટે આટલી લાગણી બતાવી તેના ઉપર અનુગ્રહ કરવાની ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરી. પછી થોડાં વર્ષ બાદ મેલિબ્રાન મરણ પામી ત્યારે રાતદિવસ તેની સેવામાં રહી છેલ્લી ક્ષણ સુધી તેને આનંદ આપનાર તે આ સંગીત રચનારો અને પૈસાદાર થએલો પિયરજ હતો.

કોઈ મરી જાય ત્યારે લોકો પૂછે છે કે, પાછળ કેટલી પૂંજી મૂકી છે? પણ પ્રભુના પાર્ષદ તો એજ પૂછે છે કે, તેણે દુઃખીઓનાં દુઃખ ટાળવાનાં કામ શાં શાં કર્યાં છે?

* * * *

એડિનબરોમાં એક દિવસ કકડતી ટાઢ પડી ત્યારે એક કંગાળ અને ચીંથરેહાલ છોકરાએ રસ્તામાં એક સદ્‌ગૃહસ્થને કહ્યું કે 'સાહેબ! દીવાસળી ખરીદશો?' ગૃહસ્થે કહ્યું કે 'મારે જરૂર નથી.' નાના છોકરાએ કહ્યું કે 'કિંમત માત્ર પેનિ છે.' ગૃહસ્થે કહ્યું:–'પણ મારે ખપ નથી.' પછી તે છોકરાએ કહ્યું કે 'તો એક પેનિની બે લ્યો.'

આ હકીકત લખતાં એ ગૃહસ્થ કહે છે કે, તેને દૂર કરવા માટે મેં એક પેટી ખરીદી; પણ છૂટી પેનિ નહિ નીકળવાથી મેં કહ્યું કે હું કાલે પેટી લઈશ.

તે છોકરો બોલ્યો કેઃ–'અરે આજેજ લ્યો. હું ઘણો ભૂખ્યો છું. લાવો પરચુરણ લાવી આપું.' પછી તે શિલિંગ લઈ વટાવવા દોડી ગયો; પણ રાહ જોવા છતાં જણાયો નહિ. તેના ચહેરા પર કાંઈક એવી છાપ હતી કે જેથી તેના વિષે ખોટો વિચાર આવ્યો નહિ.

પછી સાંજે મોડો એક નોકરે આવી કહ્યું કે, એક છોકરો મળવા ધારે છે. પછી તે છોકરાને જોતાંજ જણાયું કે શિલિંગ લેનારા છોકરાનો તે નાનો ભાઈ હતો. તે એનાથી પણ વધારે ચીંથરેહાલ, દુબળો અને કંગાલ હતો. તે તેના ચીંથરામાંથી કાંઈક કાઢીને બોલ્યો કે "સેન્ડિ પાસેથી તમે દિવાસળી લીધી હતી? લ્યો ત્યારે તમારા શિલિંગમાંના ચાર પેન્સ. સેન્ડિથી અવાય તેમ નથી. તેને અકસ્માત્ નડવાથી ટોપી, દીવાસળીની પેટીઓ અને તમારા ૧૧ પેન્સ ગુમાવ્યા છે; એના બન્ને પગ ભાગી ગયા છે, જરા પણ ઠીક નથી. દાક્તર કહે છે કે તે નહિ બચે. મારાથી આટલુંજ અપાય તેમ છે." પછી તે છોકરો ડસકે ડસકે રડવા લાગ્યો. મેં તે છોકરાને ખાવાનું આપ્યું અને તેની સાથે સેન્ડિને જોવા ગયો. ત્યાં જણાયું કે આ બે નાના છોકરા [illegible] મા સાથે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રહેતા હતા અને તેમનાં માતપિતા મરણ પામ્યાં હતાં.

છાંડિયાંના એક ઢગલા ઉપર બિચારા નાના સેન્ડિને મેં પડેલો જોયો. હું ગયો કે તરતજ તે મને ઓળખીને બોલ્યો કે "સાહેબ! શિલિંગ વટાવીને આવતો હતો ત્યારે ઘોડાએ લાત મારી. મારા બન્ને પગ ભાગી ગયા. રૂબી, ભાઇ રૂબી! હવે હું બચીશ નહિ. હું જઇશ એટલે તારી સંભાળ કોણ લેશે? રૂબી! તું શું કરીશ?"

મેં તે દુઃખી થતા બાળકનો હાથ લઇ કહ્યું કેઃ-"હું રૂબીની હમેશાં સંભાળ લઇશ." તે મારી વાત સમજ્યો અને મારો આભાર માનતો જણાયો. પછી તેની ભૂરી આંખોમાંનું તેજ લુપ્ત થઇ ગયું અને એક પળમાં-માતાની છાતી પર સૂતેલા બાળકની પેઠે તે શાંતિથી પ્રભુના દરબારમાં દાખલ થયો કે જ્યાં દુષ્ટો તરફનાં કોઇ વિઘ્ન નથી અને જ્યાં નિરાધારોને આધાર તથા થાકેલાઓને વિશ્રાંતિ મળે છે.

જખમી થઇ મરણ પામતા આ દીવાસળી વેચનારા નાના છોકરામાં પરમેશ્વરે કેવી ઉત્તમ પ્રમાણિકતા મૂકી હતી! તે ક્યાં જશે તેની તેને ખબર ન હતી; પણ ગરીબોનાં લોહી ચૂસનાર, અને આફત વેળાએ ધૂતકારી કાઢનાર લક્ષાધિપતિ નરરાક્ષસો કરતાં-જે સદ્ગુણોનું સ્વર્ગ બનેલું છે તેવા સદ્ગુણનું-પ્રમાણિકતા, સત્ય અને દયા વિષેનું-તેને બહુ વધારે જ્ઞાન હતું.×

એક વાર જ્યારે પૂરથી ભરપૂર આડિજ નદીએ વેરોનાનો પૂલ તોડીને ફેંકી દીધો હતો અને માત્ર એકજ કમાન રહી હતી; તે વખતે એક ઉદાર ઉમરાવે કહ્યું હતું કે "પેલાં કમનસીબ લોકોને બચાવવાની જે હિંમત ધરશે તેને હું સો સિક્કા આપીશ." પણ જીવના જોખમે જાય કોણ? આ વિભાગમાં જે ઘર હતું તેના પાયા હવે ડગમગી રહ્યા હતા અને બારીઓમાંથી તેમાંનાં માણસો મદદ માગી રહ્યાં હતાં. આ આફત જોઇ નહિ શકવાથી એક યુવાન ગામડીઆએ એક હોડી રેલમાં ઝુકાવી. ઘરની કમાનને ટકાવી રાખનારા થાંભલા આગળ તે ગયો; પોતાની નાની હોડીમાં આખા કુટુંબને લઇ લીધું અને જમીન ઉપર સહીસલામત ઉતાર્યું. આ જોઇ ઉમરાવે કહ્યું કે "બહાદૂર યુવાન! લે, ઘણા આનંદ સાથે આ પૈસા આપું છું." યુવાને કહ્યું કે "હું નહિ લઉં. હું જીંદગી વેચતો નથી. આ ગરીબ કુટુંબને પૈસાની જરૂર હશેજ. માટે તેમને આપો."

પીળા મહામારીના રોગ વખતે એક મોટી વખારમાંનાં સઘળાં માણસ નાઠાં; પણ એક યુવાન કારકુને પોતાની જગા છોડી નહિ.

× આવા અસરકારક દાખલાઓથી ભરપૂર **"સદ્ગુણી બાળકો"** જરૂર વાંચજો અને તમારાં બાળકોને પણ આપજો-વંચાવજો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેના મિત્રોએ ઘણુંય કહ્યું પણ માન્યું નહિ અને માલિકે બારણાં બંધ કરવાનો હુકમ કર્યો ત્યાંસુધી તે રહ્યો. પછી તરતજ તે બીજી વખારમાં ગયો અને ત્યાં રાતદહાડો કામ કરવા લાગ્યો. સૂવાને માટે તે કપડાં પણ ઉતારતો નહિ અને જમવામાં પણ ઘણો થોડો સમય લેતો. પછી આ દુકાનના માલિકને તાવ લાગુ પડતાં તેની મરતાં સુધી આ યુવકે ચાકરી કરી. પછી રસોઇ કરનારને તાવ આવ્યો તેને પણ ચાકરી કરી બચાવ્યો. પછી તેના એક અંતરના મિત્રને બિમારી થતાં કર્તવ્ય બજાવી તેને પણ સાજો કર્યો.

પછી તેને પોતાને એ દુષ્ટ પ્લેગ લાગુ પડયો. તેની ચાકરીથી જે યુવાન સાજો થયો હતો તેણે એ વખતે આભારવૃત્તિ દર્શાવીને રાતદહાડો તેની ચાકરી કરી. તેની શક્તિના પ્રમાણમાં આ કામ મુશ્કેલ હતું. તેના જે મિત્રો રોગના ભયથી તેની નજીકમાં આવતા નહિ તેને મોકલેલા સંદેશાઓમાંનો છેલ્લો એ હતો કેઃ–"હું છેવટસુધી તેની ચાકરી કરીશ અને રાત્રે પણ નહિ ઉંઘું." પછી તે રાત્રે તેને પણ પ્લેગ થયો અને બંને મિત્ર ત્યાંજ મરણ પામ્યા.

મેમ્ફિસની તેવીજ મહામારીમાં સંકટનિવારણ કમિટિના સભાસદોને ઘણી મહેનતે પણ માંદાની ચાકરી કરનાર માણસો મળતા નહિ. આવા વખતમાં એક ખડબચડા ચહેરાવાળા તથા ટુંકડા વાળ અને રગસીઆ ચાલવાળા એક માણસે તબીબ પાસે જઇ કહ્યું કે, હું નર્સતરીકે કામ કરવા ખુશી છું.

દાકતરે તેની સામે બારિકીથી જોયું. તે આ કામને લાયક નથી એમ ધારી તેણે ના પાડી; પણ તે અજાણ્યા માણસે આગ્રહ કર્યો કે 'એક અઠવાડિયું અજમાયશ લો. કામ ન ગમે તો રજા આપજો અને પસંદ પડે તો પગાર આપજો.'

ડૉકટરે કહ્યું કે 'ઠીક, કામ ઉપર ચઢાવીશ; પણ ખરૂં પૂછો તો મનમાં સંકોચ થાય છે.' પછી તેણે સ્વગત વિચાર કર્યો કે 'હું તેના ઉપર નજર રાખીશ.'

પણ તે માણસને કોઇની નજરની જરૂર નહોતી, એ તેણે તરત સાબીત કરી આપ્યું. આ બહાદૂર મંડળમાં સારામાં સારી ચાકરી કરનારો તેજ હતો, તે તેણે બતાવી આપ્યું. કામ કરતાં તે થાકતો નહિ. તેનામાં સ્વાર્થત્યાગનો મહાન સદ્ગુણ હતો. જ્યાં મરકીનું જોર સખ્તમાં સખ્ત હતું, ત્યાં તે વધારેમાં વધારે સખ્ત કામ કરતો. રોગથી દુઃખી થતા અને મરણની અણી ઉપર આવેલા માણસો તેને દેવદૂત સમજતા. જેની કોઇ કાળજી કરતું નહિ; જેને સર્વ ભૂલી જતા; તેમને તેનો ખડબચડો ચહેરો દેવદૂત જેવો લાગતો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩૮–સારા નરસાની સાચી પીછાણ કરતાં શીખો.

("આગળ ધસો"માંનો થોડો સારાંશ)

અમુક માણસ શો ધંધો કરે છે અગર તેનામાં ખરી રીતે શું ગુણો છે; તે જોવાને બદલે તે કેટલા પૈસાવાળો છે તે ઉપરથી માણસની કિંમત આંકવાનું ધોરણ લોકો રાખે છે તે તો બહુજ હલકું છે. લક્ષાધિપતિની ઇંટો ઉપાડીને લથડીઆં ખાતો હોય એવો માણસ લક્ષાધિપતિ કરતાં લાખ દરજ્જે ઉચ્ચ હોઈ શકે.

માણસની શ્રેષ્ઠતા અગર લાયકાત તેની જડ સંપત્તિથી આંકી શકાય નહિ. કેમકે કોથળી ગમે તેટલી ભારે છતાં હૃદય હલકું હોય; મિલકત વિશાળ છતાં સમજણ ટુંકી હોય; અને વાણી મીઠી છતાં કરણી સ્વાર્થી હોય તો એ જડ સાધનોથી શું વળવાનું ?

જે માણસ પોતાના દેશને વધારે ઉન્નત કરે છે; જેને જોઇ લોકો પોતાને ભાગ્યશાળી માની મગરૂર થાય છે; જે સત્કાર્ય પાછળ પોતાનો પંડ અને પૈસો આપી દે છે; જે આજુબાજુનાં માણસને આગળ વધવાની તકોરૂપી દરવાજા ઉઘાડી આપે છે અને જે બહેરાને કાન જેવો, આંધળાને આંખ જેવો અને લૂલાને પગરૂપ બની રહે છે; તેજ સાચા અને સર્વોત્તમ ધનવાળો છે.

શું પૈસો સુખ આપી શકે છે ? જરા તપાસ કરો તો જણાય કે, એને લગતા આનંદ, વૈભવ અને ભભકામાં કેટલું દુઃખ છે !

ફ્રાન્સની પહેલી રાજકીય ઉથલપાથલના સમયમાં એક ચિત્રકાર દરરોજ સવારે પોતાની દીકરીને પૂછતો કે "હાલ રાજા કોણ છે ?" અને પછી પોતેજ ઉમેરતો કે "પણ આવા ક્ષણિક રાજાઓ કરતાં તો હોમર અને રેફેલ જેવાનાં નામ (અને હિંદુસ્થાનમાં વાલ્મીકિ અને વ્યાસ જેવાનાં નામ) બહુ વધારે ટક્યાં છે અને ટકશે."

એક અમીરે સીસેરોને કહ્યું કે 'તમે તો સામાન્ય લોકોમાંનાજ છો ને!' તેને એ મહાન રોમન વક્તાએ કહ્યું કેઃ–'હા, હું સામાન્ય લોકોમાંનો છું; પણ મારા કુટુંબની કુલીનતા મારાથી શરૂ થાય છે અને તમારી કુલીનતા તમારી સાથે સમાપ્ત થવાની છે.'

જે માત્ર ખાનપાન અને પૈસા માટેજ જીવે છે, તે ફતેહ મેળવી શકતો નથી. કેમકે તેના જીવનથી જગતમાં કશી સહાય થઇ નથી. તેણે કોઇ ખિન્ન મુખ પરથી આંસુ લોહ્યું નથી; ટાઢી પડી ગયેલી લાગણીમાં તેણે કદી ઉત્સાહનો અગ્નિ ચેતાવ્યો નથી; તેના હૃદયમાં કોમળ લાગણી નથી અને પૈસાથી ચઢતા દેવને તેણે પૂજ્યો નથી.

ડેન્માર્કની રાણી કેરોલાઇન મૅટિલ્ડાએ હીરાની વિંટીથી પોતાના કેદખાનાની બારી ઉપર લખ્યું હતું કે "પ્રભો ! મહાન કોઇ બીજાને બનાવજે, મને તો બસ નિર્દોષ રાખજે." કેવું રહસ્યપૂર્ણ વાક્ય !

એક વૃદ્ધ માણસે આખી જીંદગી ઉન્નત ચરિત્રને બદલે માત્ર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ધન મેળવવામાં કાઢી હોય તો તેના કરતાં બીજો કયો ધંધો અથવા દેખાવ વધારે દિલગીરીભરેલો હોઇ શકે? પોતાના ધન વડે ભલે તેણે પુસ્તકો, પૂતળાં અને ચિત્રોનો ઢગલો એકઠો કર્યો હોય; પણ તેમાં શું તત્ત્વ રહ્યું છે એ વાત જેણે જાણી-વિચારી નથી; તેનું હૃદય સાંકડું થતાં થતાં તે કંજૂસ થઇ ગયો હોય છે અને પ્રથમ ઉત્તમ ખાસિયતો હોય તે પણ હલકાં થયેલી હોય છે.

બુલ ડૉગ જેવા ચહેરાવાળો એક માણસ, જેણે હમેશાં લઇ લઇને અને (બહુ તો 'એરણની ચોરી અને સોયના દાન'ની પેઠે પ્રભુ અને જગતને છેતરવા જોગા દાનપુણ્ય કરતાં વધારે) કંઇજ આપ્યા વિના જેણે માત્ર એકઠુંજ કરી જાણ્યું છે અને તે વાત તેનો ચહેરો પણ કહી આપે છે; તેવા માણસને શું તમે ફતેહમંદ અથવા સારી સ્થિતિવાળો કહો છો? લોકોને દબડાવી મારતા તે ચહેરામાં, વિધવાઓ અને અનાથોને તેણે આપેલો કરુણાજનક અનુભવ તમે જોઇ શકતા નથી? પોતે આગળ વધવા માટે જેણે બીજાને પાછળ પાડયા છે અને જે પોતાની ઇમારત ઉભી કરવા માટે બીજાની ઝુંપડીઓ પાડી નાખે છે; તેને શું તમે સ્વાશ્રયી અને મોટો માણસ ધારો છો? જે માણસ બીજાને ગરીબ બનાવે તે ખરો ધનવાન કે ધર્માત્મા હોઇ શકે? એક વરૂના મોં ઉપર "ખાઉં, ખાઉં"ની વૃત્તિ જણાય તેની પેઠે જેના ચહેરા ઉપર દૃઢ લોભની લાગણી ખુલ્લી જણાય છે; એવો માણસ શું માણસ હોઇ શકે? સુખી હોઇ શકે? અજ્ઞાની લોકો જેને ફતેહ કહે છે, એવી ક્રૂર-અધમ -હલકટ ફતેહ જેઓએ મેળવી છે; તેવાઓના ચહેરા ભાગ્યેજ હસતા, નિર્મળ અને સુંદર દેખાય છે.

એક કંજુસે ગુપ્ત સ્થળે પોતાનું ધન દાટેલું તે જોઇ જોઇને તે હરખાયા કરતો. પછી તે ધન લૂંટાઈ ગયું ત્યારે એક શાણા મિત્રે સલાહ આપી કે, તે જગાએ હવે થોડા કાંકરા દાટો અને ત્યાં વારંવાર જઇ તે પોતાના છે એમ જાણીને હરખાયા કરો.

સૉક્રેટિસ પૈસા મેળવવા માટે શિક્ષણ આપતો નહિ, પણ જ્ઞાનનો પ્રચાર કરવા માટે શિક્ષણ આપતો. તે કહેતો કે, મારો આનંદ પૈસામાં નહિ પણ માણસજાતને ઉપયોગી થવામાં રહેલો છે.

એક રાત્રિના એક હજાર ડૉલર પ્રમાણે પચાસ રાત્રિઓ ભાષણ કરવા માગણી થઇ, પણ સ્પર્જને ના પાડી. કારણ કે તેને એ કરતાં વધારે સારૂં કામ કરવાનું હતું-લંડનમાં રહી ૫૦ આત્માનો ઉદ્ધાર કરવાની તેને કોશિશ કરવાની હતી.

આ જમાનાની મજબૂત અને જડ વૃત્તિઓ તથા પ્રવૃત્તિઓ વચ્ચે પણ જે થોડા માણસો પૈસા, ખિતાબ અને વાહવાહને નહિ ઇચ્છતાં પરમ [illegible] ચાલે છે, તેમને સર્વ રીતે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ધન્યવાદ ઘટે છે.

મૅથ્યુ હેન્રી કહે છે કે, પૈસા મેળવવામાં ચિંતા, સાચવવામાં ધાસ્તી, વાપરવામાં લાલચો, દુરુપયોગ કરવામાં ગુન્હો, ખોવામાં ઉદ્વેગ અને છેવટે એ પૈસા મેળવવાનાં પાપ પણ ભોગવવાનાં હોય છે.

મનુષ્યના જીવનમાં ધંધારોજગાર અને ફતેહો કરતાં બહુ મહાન, દ્રવ્ય કરતાં વધારે ભવ્ય, લોભબુદ્ધિ કરતાં વિશેષ ઉચ્ચ અને લોકકીર્તિ કરતાં વધારે સ્થાયી એવું પણ કંઇક શકય હોવુંજ જોઇએ.

૩૯–साहित्यसम्राट् बंकिमचंद्रनां वचनामृत

("બંકિમ નિબંધમાળા"ના કવરપેજ ઉપરથી)

"બધી જાતની ઉન્નતિનું મૂળ જ્ઞાનની ઉન્નતિ છે. પશુ આદિના જેવી ઇંદ્રિયતૃપ્તિ સિવાયનું બીજું કોઇ પણ સુખ તમે એવું નહિ બતાવી શકો કે જેનું મૂળ જ્ઞાનની ઉન્નતિમાં રહેલું ન હોય."

"પાઠશાળાઓ અને નિશાળોમાં ભણ્યા વિના પણ જ્ઞાનની વૃદ્ધિ થઇ શકે છે."

"લખતાંવાંચતાં આવડે તે 'જ્ઞાની' અને ન આવડે તે 'મૂર્ખ' એવું ન માનશો."

"આપણા દેશમાં પૂર્વે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાના જે કેટલાક ખાસ માર્ગો હતા, તે સર્વ આજે લુપ્તપ્રાય થઇ ગયા છે. 'કથા' અને 'કીર્તન' એ પૂર્વકાળે જ્ઞાનપ્રાપ્તિનો એક મુખ્ય ઉપાય હતો."

"પ્રાચીન સન્નારીઓ પુરાણ તથા ઇતિહાસની કથાવાર્તાઓ કથાકારો પાસે સાંભળતી અને તેથી જ્ઞાન અને ચારિત્રનો ઉત્તમ ભંડાર તેમની પાસે ખુલ્લો થઇ જતો."

"અત્યારના આપણા સુશિક્ષિત ગણાતા યુવકો કરતાં તો પૂર્વકાળની સન્નારીઓ અનેક બાબતો વધુ સારી રીતે સમજી શકતી હતી."

"સ્વધર્મના ગ્રંથો છોડીને સૌ પહેલો અંગ્રેજી સાહિત્યનો અભ્યાસ કરવાથી અમારૂં વિશેષ અનિષ્ટ થયું છે."

"ભોગ–વિલાસમાંજ જીવનની સાર્થકતા સમજાવનારી આ કાળા મોંવાળી વીસમી સદીએ એક હાથમાં તોપ–બંદુક અને બીજા હાથમાં કળ–કારખાનાંઓ ધારણ કરીને સેંકડો શિક્ષિત, અર્ધશિક્ષિત તથા અશિક્ષિત હિંદી યુવકોને ધર્મસંસ્કારથી ભ્રષ્ટ કર્યા છે."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૪૭—મહાત્મા થવાનો સાચો માર્ગ

("પ્રભુમય જીવન"માંનો થોડો સારાંશ)

મનુષ્યના વિકાસમાં અડચણ નાખનાર માત્ર તેનું અજ્ઞાન છે.

મનુષ્ય કેવાના સમાગમમાં વિશેષ આવે છે તે ઉપર તેની ચડતી કે પડતી થવાનો આધાર છે.

રોગ જેટલો ચેપી છે તેટલુંજ સુખ તથા આરોગ્ય પણ ચેપી છે.

કુદરતના નિયમોનું અજ્ઞાન કે અવગણના સર્વ રોગ–દુઃખનું કારણ છે. કોઇ પણ દુઃખ કે રોગને ઈશ્વર નહિ પણ મનુષ્ય પેદા કરે છે.

રોગ થયા પછી રોગ ટાળવો, એ કરતાં રોગ થાયજ નહિ એવી રીતભાત સૂચવવી, એજ વૈદ્યનું મુખ્ય કાર્ય હોવું જોઇએ.

આપણી કલ્પનાઓની હદ એજ આપણા વિકાસની હદ છે.

દ્વેષનો નાશ દ્વેષથી નહિ, પણ પ્રેમથી થાય છે.

બીજાનું ભલું કરવામાં તમે તમારી જાતને જેટલી ભૂલશો તેટલું તે કામ વધારે સારૂં થઇ પરિણામ પણ વધારે સારૂં આવવવાનું.

દયાવિનાનું જીવન એ સાચું જીવન નથી પણ જીવતું મરણ છે.

બીજાઓનું ભલું કરવામાં આપણું પણ ભલું થાય છે.

મનુષ્યને તેના પંડનું અને તેની તેનાથી અજાણી શક્તિઓનું જ્ઞાન આપવું; એના જેવો માનવસેવાનો ઉત્તમ માર્ગ બીજો નથી.

જ્યાં સત્યની ઇચ્છા અને સ્વીકાર નથી ત્યાં તે જતું પણ નથી.

સત્યને સંપૂર્ણ જાણવું હોય તો તેના સિવાયની બીજી બધી ઇચ્છાઓ અને ખટખટો દૂર કરો અને સત્યને જાણી અમલમાં મૂકો.

પ્રાપ્ત શક્તિનો પૂરો સદુપયોગ થાય તોજ તે ખીલી ભાવના ફળે છે.

આપણી ભાવી સ્થિતિનો આધાર આપણા આજના વર્તનપર છે.

એવી એક પણ વસ્તુ કે સ્થિતિ આ વિશ્વમાં નથી કે જેના તરફ એકનિષ્ઠા અને સર્વભાવથી ચાલનારો તેનાથી બેનસીબ રહે.

મનમાં એક વાત અને બોલવામાં બીજી વાત, એવી કુટિલતા જવા દઈ મનમાં હોય તેજ કહી દેવાની ટેવ પાડો.

તમારી શક્તિઓ જાણવા માટે પ્રથમ તો પરમાત્માને જાણો.

જેનું મન પરમાત્મામાં રહે છે તેની સંભાળ પરમાત્મા રાખે છે.

જેવા મિત્રોને તમે શોધશો તેવા મિત્રો તમને શોધશે.

જે કામ રામ, કૃષ્ણ, મહંમદ, ઇસુ કે જરથુસ્ત્ર કરી શકે તે કામ બીજો પણ કરી શકે; **કેમકે** સર્વત્ર એકજ નિયમ વ્યાપી રહેલો છે.

કેમકે એવી એક પણ ટેવ નથી કે જે જીતી શકાય નહિ.

કેમકે તમારૂં જીવન કેમ દોરવવું અને ખીલવવું એ માત્ર તમો અને તમારા પ્રભુ વચ્ચેનો સવાલ છે; છતાં જો તમે સાધારણ લોકોથી દોરવાતા હો, તો જરૂર તમે ખોટે માર્ગે ચઢવાના ભયમાં છો.

કેમકે બહારનો વિવેક અને આડંબર [illegible] માણસોજ રાખે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કેમકે જેમને આત્મશક્તિ સમજાઇ હેાય તેઓ તેા લેાકેા જુએ-જાણે, વખાણે, એ પ્રકારનું કામ ઓછું અને નાછૂટકે કરે છે.

કેમકે તેઓ સમજી ચૂકયા હેાય છે કે, અંદર-બહાર બધે અનંત શક્તિજ બધું કરી રહી છે અને તેઓ તેા તેનું હથિયારમાત્ર છે.

કેમકે સૃષ્ટિના એવા શ્રેષ્ઠ નિયમેામાં અને તેના નિયંતામાં જેને વિશ્વાસ આવે છે તેના ઉપર દીનહીનતાની સત્તા નહિ ચાલે.

ઇચ્છા અને લાયકાત વિના પ્રભુ સારી વસ્તુઓ નથી આપતેા.

સેાયના કાણામાં ઉંટ પેસવું જેટલું અશકય છે, તેટલુંજ ધનવાનને સ્વર્ગ પામવું અશકય છે.

આપણે બધા માત્ર અપાર સામર્થ્યરૂપ પરમાત્માને વહેવાની નીકેા છીએ, એટલે જે કેાઇ જેટલા પ્રમાણમાં એ દિવ્ય પ્રવાહને પેાતાદ્વારા વહેવા દેશે, તેટલા પ્રમાણમાં તે મહાત્મા બને એ નિઃશંક છે.

ધર્મગ્રંથાદિથી ઇશ્વિરી આજ્ઞા જાણે ને પાળે તેઓજ ધન્ય થાય છે.

૪૧-સફળતા અને નિષ્ફળતાની સાચી સમજણ

(“સુખી જીવનનાં સાધન” ઉપરથી થેાડેા ભાવાર્થ)

પાપરહિત પવિત્ર માણસજ પરમ સુંદર સત્યને પામી શકે છે. માટે પ્રત્યેક અયેાગ્ય વિચાર અને દુરાચારથી ચઢેલાં આવરણ યેાગ્ય વિચાર અને પવિત્ર જીવનથી અવશ્ય દૂર કરવાં જોઇએ-અર્થાત્ સ્વાર્થ સાધવાનું, અપ્રમાણિક થવાનું, બીજાના અજ્ઞાન કે નિર્બલતા-નેા લાભ લેવાનું, અને તેમને બાધક થવાનું કે પાછળ રાખવાનું તદ્દન છેાડી દેવું જોઇએ.

આમ છતાં ઘણા માણસેા ધનાદિનેા સ્વાર્થ સાધવા મથી એ આવરણેા વધારતાજ ચાલે છે. અને તેથી તેમની આન્તરિક દૃષ્ટિ સંપૂર્ણ બંધ થઇ એટલી વિકારી બની જાય છે કે તેઓ ભૌતિક વસ્તુઓ સિવાય કશું પણ જોઇ શકતા નથી.

મનુષ્યે વ્યાવહારિક સફળતા મેળવવી એ એક વસ્તુ છે; પરંતુ પરમ લક્ષ્ય સાધી જીવન સફળ કરવું એ જુદીજ વસ્તુ છે. અનેક માણસેા વ્યવહારમાં નિષ્ફળ જણાયા છતાં વસ્તુતઃ તેમણે પેાતાનું જીવન સફળ કર્યું હેાય છે. કેમકે તેઓ લૌકિક સુખેા અને પદાર્થોનેા ભેાગ આપીને ઉચ્ચતમ આદર્શને વળગી રહ્યા હેાય છે.

લૌકિક કીર્તિ, દ્રવ્ય, દરજ્જો, માનપાન, એ વસ્તુઓને ખરી સફળતા સાથે સંબંધ નથી. કેમકે સૌથી વધારે સફળ થયેલા મહાપુરુષેાને લેાકેાએ ધિક્કાર્યા છે કે જેઓ પેાતાનું મસ્તક મૂકવા જેટલી પણ જગા આ સંસારમાં ધરાવતા ન હતા.

અહેા ! આ પ્રપંચી સંસારમાં સ્વાર્થી સ્ત્રીપુરુષેાની કહેવાતી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સફળતા અને મહત્તા એ કેવી શોચનીય વસ્તુ છે!

તે સર્વજ્ઞ ન્યાયાધીશ કે જેની ઉપર અપીલજ ચાલતી નથી તે આ જગતમાંની ઘણાઓની નિષ્ફળતાને સફળતા ઠરાવશે અને ઘણાઓની સફળતાને નિષ્ફળતા ઠરાવશે.

લોકોમાં જે માણસો સફળ ગણાય છે; વર્તમાનપત્રોમાં જેમની પ્રશંસા થાય છે; સમાજ જેને શોધ્યા કરે છે અને શ્રીમંતો જેમને પૂછે છે; એવા ઘણા માણસો મનમાં તો સારી રીતે જાણે છે કે તેઓ લોકોને છેતરે છે. તેમનાં હૃદયો દર વખતે તેમની ઠગાઇ નાપસંદ કરે છે. તેમને તેમની આર્થિક સફળતા યાદ આવે છે ત્યારે ત્યારે તેમને તેમનાં અંતઃકરણો ડંખે છે. જ્યારે જ્યારે તેઓ પોતાની મિલો, જીનો, કારખાનાં કે ખાણોમાંથી પસાર થાય છે ત્યારે ત્યારે તેમને નિસ્તેજ ચહેરાઓ, હાડપિંજર જેવાં શરીરો અને ભૂખે મરતા લોકો કે જેમનું રક્ત તેમને ઓછો બદલો આપીને મેળવેલા ધનના ઢગમાંના પ્રત્યેક રૂપીઆમાં રહેલું હોય છે; તે લોકોની હાલ-તજ મૂંગે મોઢે એવાઓ ઉપર સખ્ત દોષારોપ કરતાં ગર્જી ઉઠે છે કે, જગત ભલે તમને મહાન સફળતા મળેલી ધારે; પણ ખરૂં જોતાં તો તમને પ્રચંડ નિષ્ફળતાજ મળી છે. કેમકે તમે અનેક જીવનોનો ભોગ લઇને તમારો ધનનો ઢગ ભેગો કર્યો છે.

મનુષ્યે આટલું તો જરૂર શીખવું જોઇએ કે, જગતની પ્રશંસા કરતાં તો બહુજ મહાન અને લોકોની સંમતિ કરતાં તો બહુ કિંમતી એવી કોઇક દિવ્ય વસ્તુ–આંતરિક અવાજરૂપે તેના પોતાના હૃદયમાં રહેલી છે; અને જો એ પોતાનો હાર્દિક અવાજજ અસંતોષ દર્શાવે તો પછી બીજાઓ ગમે તેટલું માન આપે તે તો કેવળ ઉપહાસજ છે.

જે માણસ એ પ્રમાણે બીજાના અજ્ઞાનનો લાભ લઇ તેને છેતરે છે તેના વિષે એટલુંજ કહી શકાય કે, તેનું ચારિત્ર્ય ભ્રષ્ટ થયું છે.

પ્રત્યેક સાચા મનુષ્યની મહત્ત્વાકાંક્ષા વધારે ધન કે માન મેળવવા-ની નહિ પણ વિશેષ ઉન્નત થવાની–વિકાસ પામવાની–હોવી જોઇએ.

દુર્ભાગ્યે અધિપતિઓ અને પ્રતિસ્પર્ધીઓ, જે માણસ ઉન્નત થવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેની ઉપર નિંદારૂપી કાદવ નાખવાની અથવા તેને ઉતારી પાડવાની તક મેળવવાને હમેશાં તલપી રહે છે.

જે માણસ વિઘ્નકારક પાષાણોને સીડીનાં પગથીઆં તરીકે વાપરી શકે છે; જે પરાજયથી ડરતો નથી; જે નિંદા કે ટીકાને લીધે કર્તવ્ય મૂકી દેતો નથી અને પોતાની આસપાસ ગમે તેટલાં તોફાન ચાલે તોપણ જે પોતાના હોકાયંત્રની સોયની અણી પોતાના ઉદ્દેશરૂપી અચળ ધ્રુવ તરફજ રાખે છે; તેનો વિરોધ કરવો નકામો છે.

જો તમે તમારા મનને એક વાર અસત્ય બોલવા દેશો તો બીજી વાર તેને કલ્પિત કારણથી પણ સત્ય છોડવાનું સહેલું લાગશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૪૨–ચઢતી અને પડતી તમારા વિચારોજ લાવે છે.

("સુખસામર્થ્ય સમૃદ્ધિ"માંથી થોડો સારાંશ)

"વિકાસ પામતા રહો અથવા ક્ષીણ થતા ચાલો" એ કુદ્દરતનો મુદ્રાલેખ છે અને તે સૃષ્ટિની પ્રત્યેક વસ્તુપર લખેલો છે.

આપણું શાશ્વત તારુણ્ય આપણા મનમાંજ રહેલું છે, બીજે નહિ.

માણસનું મન સંમતિ આપે નહિ ત્યાંસુધી તેનો ચહેરો ઘરડો થઇ શકતો નથી. કેમકે શરીર એ મનનોજ દોરેલો નકશો છે.

તરુણોની સાથે ઝાઝો સંસર્ગ રાખવાથી તારુણ્ય ટકવામાં જેટલી મદદ મળે છે, તેટલી બીજા કશાથી મળતી નથી.

તમે માત્ર પચાસ વર્ષના થયા હોય ત્યારે તમારૂં મગજ શિથિલ થવા માંડે અને શકિતઓ ઘટવા લાગે એ તો તમારા સ્રષ્ટાનું અપમાન થવા જેવું છે. કેમકે એ સમયે તો તમે તરુણાવસ્થામાં હોવા જોઇએ. ધોળા વાળ, કરચલીઓ ઇત્યાદિ ઘડપણનાં ચિહ્નોનો આ યુવાવસ્થા સાથે કશો સંબંધ નથી. બુદ્ધિ, શકિત, સૌંદર્ય અને સદ્‌ગુણોની વૃદ્ધિ તથા દઢતા થવી એજ મોટી ઉંમરનાં ચિહ્ન હોવાં જોઇએ; નિર્બળતા, નિરુપયોગિતા અને વળિયાં પળિયાં એનાં લક્ષણ હોવાં જોઇએ નહિ.

ઘડપણના વિચાર કરવાની ટેવ પાડવી જેટલી સહેલી છે તેટલીજ તારુણ્યના વિચાર કરવાની આદત પાડવી સહેલી છે.

કોઇ પણ મનુષ્યનું મન ખરાબ વિચારો અને કુટેવોથી એટલું બધું મલિન કે વિષમય બની ગયું નથી–દુરાચારમાં એટલું બધું ડૂબી ગયું નથી–કે તે ઉચ્ચ વિચારોથી પાછું શુદ્ધ ન થઇ શકે.

ઉત્સાહ, હિંમત, આશા અને આનંદ એ એવાં સાધનો છે કે જે બિમારને સાજાં કરવામાં દવા કરતાં ઘણી વધારે મદદ કરે છે.

જમતી વખતે અને ઉંઘતા પૂર્વે આનંદી રહેવાનો અભ્યાસ પાડવો એ દરેકનું બહુ જરૂરી કર્તવ્ય છે. કારણ કે એથી શરીર અને મનના આરોગ્યને ઘણોજ લાભ થાય છે.

રંકતાનો વિચાર જેટલો ખરાબ છે, એટલી રંકતા પોતે નથી.

જે દિવ્યતા આપણા ઉદ્દેશોને ઘડે છે તે આપણામાંજ રહેલી છે.

ઉદારાત્મા આપીને શ્રીમંત થશે; અને કંજુસ સંઘરીને રંક થશે.

મનુષ્યમાં સૂઇ રહેલી શક્તિ મહત્ત્વાકાંક્ષામાંથી એટલે ઉચ્ચ આદર્શ અને ઉન્નત હેતુવડે જાગી ઉઠે છે અને ખીલે છે.

તમારો આદર્શ, એ અંતે તમે કેવા થશો તેની આગાહી આપે છે.

ઇશ્વરને ઉપાસનારને નવીન બળ મળશે; ઉન્નતિના આકાશમાં તે ગરુડની પેઠે ઉડશે; તે દોડશે પણ થાકશે નહિ; તે બોજો ઉપાડશે પણ બેશુદ્ધ થશે નહિ.

ઘણા લોકો હાસ્યરસપ્રધાન અને પ્રોત્સાહક ગ્રંથ વાંચીને ઉદાસીને હાંકી કાઢે છે. કેટલાક બુદ્ધિમાનો સ્તોત્રો, કહેવતો તથા મહાત્માઓનાં વચનામૃત વાંચીને ઘણો લાભ મેળવે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૪૩–સારા માણસોનો પુસ્તકપ્રેમ કેવો હોય ?

(ઉત્તમ ગ્રંથોના આધારે)

જે પુસ્તકો આપણને સૌથી વિશેષ ઉત્સાહ આપે; જે ઉત્તમ કામ કરીને ઉન્નત થવાને સૌથી વિશેષ નિશ્ચયવાળા બનાવે તથા જે ઉત્તમ ચિંતન અને આચરણમાં જોડે, તેજ પુસ્તકો ઉત્તમ છે.

જો તમારા જ્ઞાન અને ચારિત્રનો વિકાસ કરવો હોય તો જ્ઞાન-વર્ધક ગ્રંથો અને ઉત્તમ ચરિત્રો ધ્યાનપૂર્વક વાંચો; તથા તેમાંની નીતિ અને આધ્યાત્મિકતાને વર્તનમાં ઉતારી જીવનમાં મેળવી લેતાં શીખો.

શ્વાસમાં લીધેલી સારી યા નરસી હવાની અસર આપણને થયા વિના રહેતી નથી; તેમ સારા યા નરસા વાચનની સારી યા નરસી અસર પણ આપણા પર થયા વિના રહેતીજ નથી; માટે જે ગ્રંથો આપણને ઉન્નત વિચારો આપીને તર્કો તથા શક્તિઓનો અધિકા-ધિક સદુપયોગ કરવા પ્રેરે, તેવાંજ પુસ્તકો આપણે વાંચવાં જોઇએ.

શું કોઈ તમને એમ સમજાવે છે કે, સદ્ગ્રંથોનો ઉપયોગ તમને સુખના માર્ગથી દૂર કરે છે? ખરૂં સુખ અને ખરી ઉન્નતિ તો તન–મનની સમસ્ત શક્તિઓનો પ્રયત્નપૂર્વક સર્વભાવે સદુપ-યોગ કરવાથી થાય છે; અને તેથીજ રામ, કૃષ્ણ, ભીષ્મ, હનુમાન, યુધિષ્ઠિર અને અર્જુનાદિ જેવા સામર્થ્ય અને સૌંદર્યની જ્વલંત મૂર્તિરૂપ અનેકાનેક યુવકોએ પોતાનાં જીવન સર્વોત્તમ જ્ઞાન અને ચારિત્રને સોંપી દઈ તદ્રૂપ બનાવી દીધાં હતાં. માટે એવું અવળું સમજાવે તેને એવા એવાઓની કથાવાર્તાઓ કહીને સમજાવો કે, તેઓ પણ તેજ રસ્તે ચાલે.

અડગ રાજપૂત અને મરાઠા મહાવીરોનાં ઉગ્ર પરાક્રમોમાં એ રામાયણ, મહાભારત અને મહર્ષિઓ તથા મહાભક્તોનીજ અસરો મોટા પ્રમાણમાં હતી. વળી મનુષ્યોનાં અંગત સુખ ઉપર તેની કેટલી અસર થઇ છે તેનું તો અનુમાન પણ કોણ કાઢી શકે! તેણે મનુષ્ય-જાતિને કર્તવ્ય–પ્રાપ્તવ્યનું જે ઉત્તમોત્તમ શિક્ષણ આપ્યું છે તેથી કેટલા બધા માણસો વધુ શાણા, ઉત્સાહી અને સુખી થયા છે!!

કેટલા બધા માણસોને રામાયણ અને મહાભારત તથા તે ઉપરથી રચાયલા ગ્રંથો ગરીબાઇમાં દ્રવ્યરૂપ, પરાધીનતામાં સ્વતં-ત્રતારૂપ, વ્યાધિમાં આરોગ્યરૂપ અને એકાંતમાં મિત્રરૂપ થઇ રહ્યા છે! ખરેખર ન્યાયમંદિર, રાજ્યસભા, રણક્ષેત્ર અને તત્ત્વજ્ઞાનની શાળાઓમાં તો તેનીજ પ્રબળ સત્તા જણાઇ રહે છે. વળી તેનું એટલુંજ ગૌરવ નથી પણ એ સર્વોત્તમ સાહિત્ય જ્યારે દુઃખી માણસોને આશ્વાસન આપી શાંત કરે છે અને શોકગ્રસ્ત આંખોમાં આનંદનાં તેજ આંજે છે ત્યારે એ મહાન ગ્રંથોની અજબ અસર માણસને પ્રત્યક્ષ જણાઈ રહે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હજારો વર્ષથી અયોધ્યા અને હસ્તિનાપુરની સત્તા–સ્વાતંત્ર્ય નષ્ટ થયાં છે; તેના નિવાસીઓ પતિત થઇને ભીરુ ગુલામો બન્યા છે; ભાષા અશુદ્ધ બની ગઇ છે; મંદિરો આક્રમણ અને ધ્વસારાઓનાં ભોગ થઇ પડયાં છે; પરંતુ મહાભારત અને રામાયણરૂપે વ્યાસ અને વાલ્મીકિનું માનસિક સામ્રાજ્ય તો આજે પણ અવિનાશી છે.

આપણે બાલ્યાવસ્થામાં જે પુસ્તકો વાંચીએ છીએ તેની આપણા ઉપર સૌથી વધુ અસર થાય છે. **મહાત્મા ગાંધીજી** એવા ભાવનું કહે છે કે "આજે હું જોઇ શકું છું કે ભાગવત એવો ગ્રંથ છે કે જે વાંચીને ધર્મરસ ઉત્પન્ન કરી શકાય. મેં તો ગુજરાતીમાં તે અતિરસથી વાંચ્યો છે; પણ મારા એકવીસ દિવસના ઉપવાસમાં ભારતભૂષણ પંડિત મદનમોહન માલવીયજીના શુભ મુખેથી કેટલાક ભાગો સાંભળ્યા ત્યારે તો એમજ થયું કે, બચપણમાં તેમના જેવા ભાગવતભક્તને મુખેથી સાંભળત તો એ ગ્રંથ ઉપર પણ મારી બચપણમાંજ સારી પ્રીતિ જામત. તે વયમાં પડેલા શુભ અશુભ સંસ્કારો બહુ ઉંડાં મૂળ ઘાલે છે એમ હું ખૂબ અનુભવું છું અને તેથી કેટલાક ઉત્તમ ગ્રંથો સાંભળવાનું મને તે વયે ન મળ્યું એ સાલે છે."

પ્લુટાર્કની એક પ્રત મૅડમ રોલેન્ડ પ્રાર્થનામંદિરમાં સાથે લઇ જતી અને વચમાં વિસામો હોય ત્યારે ત્યારે તેમાંનું એકાદ વાકય વાંચી લેતી. પ્લુટાર્કે લખેલાં આ ચરિત્રો નેપોલિયનને પણ બહુ પ્રિય હતાં. પ્લુટાર્ક એમાં પરમ કુશળતાથી વીર પુરુષોની નાની નાની ખાસિયતો પણ વર્ણવે છે. બીજા લેખકોએ તે વાત ધ્યાનમાં લીધી નથી; પણ પ્લુટાર્ક તો કહેતો કે "મહાન યુદ્ધો વર્ણવવાનું બીજાઓ માટે રહેવા દઇ હું તો તે તે આત્માઓનોજ ખ્યાલ આપનારી ઘટનાઓ વર્ણવીશ." શેક્સપિયરે પણ પ્લુટાર્કની ઘણી હકીકતનો અનુવાદ કર્યો છે અને કોઈ કોઇ વાર તો તેની ભાષા પણ અક્ષરશઃ ઉતારી છે.

કૉટન મૅથરનો 'સત્કાર્ય વિષે નિબંધ' ફ્રૅંકલિને પોતાની બાલ્યાવસ્થામાં વાંચેલો તેની અસર તેના આખા જીવન પર થઇ હતી. ગ્રંથ વાંચતી વખતે હાથમાં કલમ રાખવાની અને જે અગત્યનું વાંચવામાં આવે તેની નોંધ લખી લેવાની તે પ્રત્યેકને ભલામણ કરતો.

એમર્સનકૃત 'પ્રકૃતિ'ની અસર ટિન્ડાલના બધા જીવનપર થઇ હતી.

બીચરે કહ્યું છે કે, રસ્કિનના ગ્રંથોએ મને અવલોકન કરવાની કુંચી આપી છે અને એવા ગ્રંથો વાંચ્યા પછી કોઈ પણ આગળ જેવો રહી શકે નહિ અથવા આગલી દૃષ્ટિથી જગતને જોઇ શકે નહિ.

હોરેસ ગ્રીલી લખે છે કે, હું નાનો હતો ત્યારે લાકડાંના ઓરડામાં, બગીચામાં અને પાડોશીઓને ત્યાં વાંચતો વાંચતો જતો. પિતા બહુ ગરીબ હોવાથી દિવસે બાગમાં મારી ચાકરીની જરૂર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પડતી; પરંતુ રાત્રે મને સુવાડતાં તેને ભારે મહેનત પડતી. કેમકે રાત્રે હું મારાં પુસ્તકો મારી આસપાસ ગોઠવી મૂંગે મોઢે તથા નીચી મૂડીએ મોડા સુધી વાંચ્યા કરી જ્ઞાનામૃત પીધા કરતો. એ સમયે મારા મનમાંથી મારી આસપાસનું જગત ખસી જઇને મારાં પુસ્તકો મને જે જગતમાં લઇ જતાં તેજ જગત મને જીવતું જાગતું લાગતું.

પ્રેસિડેન્ટ લિંકને અગાઉ વૅશિંગ્ટન અને હેન્રી કલેનાં ચરિત્રો ગામડિયા પાડોશીઓ પાસેથી માગી લાવી પોતાની ઝુંપડીમાં સગડીને અજવાળે વાંચેલાં તેથી તેના જીવનને પ્રોત્સાહન મળ્યું હતું. વળી એવામાં બુદ્ધિવાદનો અને બીજો એક ગ્રંથ વાંચવાથી તેને એટલી બધી અસર થઇ હતી કે તેની નીતિ લગભગ ડગી ગઇ અને તેણે બાઇબલની વિરુદ્ધમાં એક નિબંધ લખ્યો ! પણ પછી સુભાગ્યે પાછલાં વર્ષોમાં તેણે જે ગ્રંથો વાંચ્યા તેણે આ ખરાબ અસર દૂર કરી હતી.

સેનાપતિ બ્રુટસ ફાર્સેલિયાના યુદ્ધદિવસની એક રાત્રિ પૂર્વે (કે જે યુદ્ધના પરિણામ પર સમસ્ત સંસારના ભાગ્યના ઉકેલનો આધાર હતો) પોતાના તંબુમાં બેઠો બેઠો 'વાંચતો' હતો, અને તેમાંથી સુંદર અવતરણોનો લેખિનીવડે ઉતારો કરતો હતો !

જ્યેષ્ઠ પ્લીની, જ્યાંસુધી તેની પાસે વાંચનાર કોઈ ન હોય ત્યાં સુધી જમવા બેસતો નહિ અને એક અથવા વધારે પુસ્તકો સાથે લીધા વિના તથા તે ઉપરથી નોંધ કરવા માટેની યોગ્ય વ્યવસ્થા કર્યા વિના કોઇ પણ દિવસ તે પ્રવાસે નીકળતો નહિ.

સુપ્રસિદ્ધ પેટ્રાર્ક જે દિવસે કંઇક પણ વાંચે, લખે કિંવા એ બન્ને વાનાં કરી લે નહિ ત્યાં સુધી શાન્તિથી બેસતો નહિ. તેના એક મિત્રને એમ લાગ્યું કે બહુ વાંચવાથી કદાચ તેનું આરોગ્ય બગડશે, તેથી તેણે તેની પાસેથી પુસ્તકાલયની કુંચી લઇ લીધી અને તેના વાંચનાલય ઉપર તાળું વાસી દઇ દશ દિવસ સુધી તેને કંઇ પણ વાંચવા દીધું નહિ. પેટ્રાર્કે તો આનાકાની સાથે દશ દિવસ ન વાંચવાનું સ્વીકાર્યું પણ પહેલો દિવસ વર્ષથી પણ તેને લાંબો લાગ્યો; બીજે દિવસે સવારથી સાંજ સુધી તેનું માથું દુઃખ્યું અને ત્રીજે દિવસે તો તે તાવમાંજ સપડાયો ! તેનો મિત્ર તેની આ સ્થિતિ જોઇને ગળગળો થઇ ગયો અને પુસ્તકાલયની ચાવી તેને આપી દીધી ! ચાવીની સાથે આરોગ્ય પણ આપ્યું હોય તેમ એ ચાવી મળતાંજ તેણે પુસ્તકો વાંચવાનું શરૂ કર્યું અને એ વાચન મળતાંજ તેની સર્વ આપદાઓ ટળી ગઇ !

સુપ્રસિદ્ધ ઇતિહાસલેખક મેકૉલેને પણ વાંચવાનો બહુ શોખ હતો. તેણે કબૂલ કર્યું છે કે, તે પૂર્વકાલીન વિદ્વાનોના ગ્રંથોનો ઋણી હતો. તેની પાસે ઐહિક સુખનાં સર્વ સાધન, સંપત્તિ, સુકીર્તિ, સદ્બુદ્ધિ અને સત્તા સર્વકાલ વિદ્યમાન છતાં તે વિશેષ સુખ તો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'વાચન'થીજ અનુભવતો હતો. વિલાયતમાં જ્યાં જ્યાં વાંચનાલયો અને પુસ્તકાલયો હતાં ત્યાં ત્યાં બધે તે સવારસાંજ અથવા બપોરે કોઇ પણ વખતે ચક્કર મારી આવતો હતો. દિવસમાં ચાર પાંચ પુસ્તકાલયો તથા વાંચનાલયોમાં તે ફરી વળે નહિ ત્યાંસુધી તેને રાત્રે જમવાનું ભાવતું નહિ અને સૂવા પછી પણ ચેન પડતું નહિ.

ઇતિહાસ એટલે સુધી મળ્યો છે કે, વાચનના કેટલાક શોખીનોએ તો તેમનો પ્રિય શોખ કેદખાનામાં પણ છોડયો નથી. કેમકે એથી તેમનો સમય સુખપૂર્વક જતો એટલુંજ નહિ પણ તેમના દુઃખમાં પુસ્તકો આશ્વાસનરૂપ થતાં હતાં. દક્ષિણ આફ્રિકાના બંદીગૃહમાં કર્મવીર ગાંધીજીએ તથા આંદામાનના કારાગારમાં ભારતના તિલકરૂપ તિલક મહારાજે અનેક પુસ્તકોનું પરિશીલન કર્યું હતું.

જીકી કહે છે કેઃ-પોતાનાં પુસ્તકોની વચ્ચે જીવવા અને મરવા માટે સિસેરોએ પોતાની સઘળી સંપત્તિ છોડી દેવા ઇચ્છા બતાવી હતી એ કાંઇ આશ્ચર્યની વાત નથી. પેટ્રાર્ક અંતસુધી પોતાનાં પુસ્તકો વચ્ચે રહ્યો અને તેમાંજ મુવો એમાં પણ નવાઇ નથી. બેડ લખાવતો લખાવતો મુવો; લિબ્નિઝ હાથમાં પુસ્તકસહિત મુવો તથા લૉર્ડ કલૅરેન્ડન ટેબલ આગળ મુવો એ પણ સ્વાભાવિક છે.

બકલના અંતસમયના શબ્દો "મારૂં ગરીબ બિચારૂં પુસ્તક!" એ શબ્દો એની પુસ્તકો પ્રત્યેની તીવ્ર પ્રીતિ દર્શાવે છે, કે જે મૃત્યુને પણ વિસરાવી દે! સ્કૉટ જ્યારે અંતકાળે એબટ્સફર્ડમાં આવ્યો અને તેને ઉંચકીને તેના પુસ્તકાલયમાં લઇ જવામાં આવ્યો ત્યારે તેના મરદાનગી ભરેલા મુખ પર દડ દડ આંસુની ધારા ચાલી! ખરેખર, તેણે પોતાનાં પુસ્તકોને એવી યોગ્ય રીતેજ અંતિમ પ્રણામ કર્યા હતા.

ધોળા વાળવાળો અને માત્ર હાડપિંજરરૂપ બની ગયેલો સધિ. પુસ્તકોને વાંચી શકતો નહિ ત્યારે તેને પંપાળતો અને ચુંબન કરતો હતો; એ ચિત્ર તો વળી બહુજ અસરકારક છે!

ફેનેલન—મારા વાચનના પ્રેમને બદલે કોઇ બધાં મહારાજયોના મુકુટ મારી સામે મૂકે તો તેને પણ લાત મારીને ફેંકી દઉં!

પોપ કહે છે કે—હાલમાં મારા ઘણા મિત્રો છે અને હું તેમને ચાહું છું; પણ તેમના કરતાં હું સારા વાચનને વિશેષ ચાહું છું.

જેમ્સ ફ્રીમૅન કલાર્ક કહે છે કે, કેટલાક ગ્રંથોએ જગતનું જેટલું હિત કર્યું છે અને કર્યા જાય છે; તેઓ જે રીતે આપણી આશા, હિંમત અને શ્રદ્ધાને જગાડે છે; દુઃખ ટાળે છે; દૂર દૂરના યુગો અને દેશોને એકબીજા સાથે જોડી દે છે અને સ્વર્ગીય સત્યો રજુ કરે છે; એ સર્વનો જ્યારે વિચાર કરૂં છું ત્યારે હું આવી ઉત્તમ બક્ષિસ મળવા માટે હમેશાં ઈશ્વરનો આભાર માનું છું.

હિલાર્ડ—ગ્રંથો એ મિત્રરહિત માણસોના સર્વોત્તમ મિત્રો છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૪૪—ઉત્તમ વૈદ્યો અને સ્વદેશી ઔષધોવિષે

(આર્યભિષક્ "૮મી આવૃત્તિમાં"થી)

स्मृतिमान् युक्तिहेतुज्ञो जितात्मा प्रतिपत्तिमान् ।
भिषगौषधसंयोगैश्चिकित्सां कर्तुमर्हति ॥

અર્થાત્—સ્મરણશક્તિવાળો, યુક્તિ તથા હેતુને જાણનારો, જિતાત્મા અને સારી પરીક્ષા કરી જાણનારો વૈદ્યજ ઔષધ વડે રોગીની ચિકિત્સા કરે. **"શ્રી ચરકાચાર્ય"**

वरमाशीविषविषं क्वथितं ताम्रमेव वा ।
पीतमत्यग्नि संतप्ता भक्षिता वाप्ययो गुडाः ॥
न तु श्रुतवतां वेशं बिभ्रता शरणागतात् ।
गृहीतमन्नपानं वा वित्तं वा रोगपीडितात् ॥ चरकः ॥

અર્થાત્-સર્પનું ઝેર પીવું; ગરમ કરેલ તાંબાનો રસ પીવો; અથવા અગ્નિમાં લાલ કરેલો લોઢાનો ગોળો ગળી જવો એ સારૂં, પણ વિદ્વાન વૈદ્યના વેષવાળા મનુષ્યે શરણે આવેલા રોગપીડિત મનુષ્યનું અન્નપાણી અથવા ધન લેવું એ બહુજ ખરાબ છે.

यस्य देशस्य यो जन्तुस्तज्जन्तस्यौषधं हितम् ।
देशादन्यत्र वसतस्तत्तुल्यं गुणमौषधम् ॥

જે દેશમાં જે મનુષ્યનો જન્મ થયેલો છે, તેને માટે તેજ દેશની ઔષધ હિતકારક છે. બહારથી આવેલી ઔષધિ બરાબર લાભ કરતી નથી. વળી દેશથી બહાર રહેલાને પણ તેની જન્મભૂમિની ઔષધિ વિશેષ લાભદાયક થાય છે.

૪૫—વેદવાક્ય

नानाश्रांताय श्रीरस्ती रोहित सुश्रुम । पापोनृषद्वरोजनः ।
इन्द्र इच्चरतः सखा । चरैवेति चरैवेति ॥१॥

અર્થાત્—થાકી જતાં સુધી પરિશ્રમ નહિ કરનાર સુખ, સામર્થ્ય, સમૃદ્ધિ, કીર્તિ કે ઉન્નતિ પ્રાપ્ત નથી કરી શકતો. આળસુ મનુષ્ય પાપી છે, પરમાત્મા પુરુષાર્થ કરનારનોજ સાથી છે; માટે પુરુષાર્થ કરો, પુરુષાર્થ કરો.

पुष्पिण्यौ चरतो जंघे भूष्णुरात्मा फलग्रहिः ।
शेरेऽस्य सर्वे पाप्मानः श्रमेण प्रपथे हताः ॥ चरैवेति चरैवेति ॥

અર્થાત્—ચાલનારનીજ જાંઘો પુષ્ટ થાય છે; પુરુષાર્થીજ સફળ થાય છે અને તેનાં સર્વ પાપ શ્રમને લીધે માર્ગમાંજ નાશ પામે છે; માટે પુરુષાર્થ કરો, પુરુષાર્થ કરો.

आस्ते भग आसीनस्योर्ध्वस्तिष्ठति तिष्ठतः ।
शेते निपद्यमानस्य चराति चरतो भगः ॥ चरैवेति चरैवेति ॥३

અર્થાત્—બેસી રહેનારનું ભાગ્ય પણ બેસી રહે છે; ઉભા રહેનારનું ઉભું રહે છે; સૂઇ રહેનારનું સૂઇ રહે છે અને ચાલવા માંડનારનું ભાગ્ય પણ ચાલવા માંડે છે; માટે પુરુષાર્થ કરો, પરિશ્રમ કરો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૪૬–રુડા રાજવી અને સાચા શ્રીમાન કેવા હોય?

("આગળ ધસો"માંથી થોડો સારાંશ)

હિંદમાં અને બીજા દેશોમાં પ્રજાના પિતા જેવા અનેક રાજા થઈ ગયા તેમાંના એક રાજ્યકર્તાએ મૃત્યુલેખમાં જણાવ્યું હતું કે, કોઇ બાળકને મેં ઇજા ભોગવવા દીધી નથી; કોઇ વિધવાને મેં દુઃખ પડવા દીધું નથી; કોઇ ગોવાળને મેં પીડા કરી નથી; મારા વખતમાં કોઇ ભિખારી નહોતા અને દુષ્કાળ આવ્યો ત્યારે ઉત્તરથી દક્ષિણ સુધીની સઘળી જમીન હું ખેડાવતો; પ્રજાને ખવડાવતો; ભવિષ્ય માટે અનાજનાં સાધન કરી આપતો અને પ્રાંતમાં કોઇ પણ ભૂખે મરતું નહિ. હાલના સુધરેલા કહેવાતા સમયમાં કયો રાજ્યકર્તા આવી રીતે વર્તવાનું કહી શકે એમ છે?

મિ૦ ક્રિન્ટન્ડન દરિદ્રતા અને દુરાચારના સ્થાનમાં જતો અને અવનત થયેલાં લોકોને સૂચના તથા મદદ આપતો. એક રાત્રિએ એક ગરીબ ફસાયલી છોકરી સાથે તેની શરમભરેલી જીંદગી છોડાવવા સંબંધી તે વાત કરતો હતો ત્યારે ક્રાઈસ્ટના શબ્દોમાં તેણે કહ્યું હતું કે "હું તને વખોડી કાઢતો નથી; હલકી ગણતો નથી; માટે જા, હવે પાપ કરીશ નહિ." ત્યારે તે છોડીએ આંસુ સાથે કહ્યું કે "પણ કયાં જાઉં?"

હવે વીજળીના ચમકારા પેઠે તરતજ તેને વિચાર આવ્યો કે, તે કયાં જાય? પાપ સિવાય કોઈ પણ માર્ગ તેને માટે ખુલ્લો નથી. આથી પછી તેણે ત્યાં ને ત્યાંજ પોતાની નાની ફ્લૉરેન્સના સ્મારક-તરીકે, શરમના વમળમાં ડૂબતી બીજી નાની છોકરીઓ બચે અને સદાચારી જીવન ગાળે એ માટે એક આશ્રમ સ્થાપવાનો નિશ્ચય કર્યો. આ રીતે ન્યુયૉર્કના 'બ્લીકટ સ્ટ્રીટ' રસ્તા ઉપર થોડાં વર્ષ ઉપર ગંવડા ચાર માળના એક મકાનમાં ફ્લૉરેન્સ ક્રિન્ટન્ડન મિશનની પહેલવહેલી સ્થાપના તેણે કરી. આ આશ્રમમાં ખોરાક, આશ્રય અને વસ્ત્ર મફત આપવામાં આવે છે અને વ્યવસ્થાપક સન્નારીની અસરથી સેંકડો સ્ત્રીઓ પવિત્ર બને છે.

મિ૦ ક્રિન્ટન્ડને એ ઉપરાંત ન્યુ બ્રુન્સ્વીક, સાનજોસે, સેક્રામેન્ટો, લોસ એન્જીલિસ અને કેલિફોર્નિયાના સાન્ફ્રાન્સિસ્કોમાં પણ આવાંજ સંસ્થાઓ ઉઘાડી છે.

યુરોપ અને અમેરિકાના દરેક મોટા શહેરમાં આવી ફ્લૉરેન્સ ક્રિન્ટન્ડન સંસ્થા સ્થાપવી એ તેના જીવનની મહેચ્છા છે અને મિસ ફ્રાન્સિસ ઇ. વિલાર્ડ અને લૉર્ડ હેન્રી સોમરસેટની આગેવાની નીચેના "વુમન્સ ક્રિશ્ચિયન ટેમ્પરન્સ એસોસીએશન" સાથે તે મતલબની યોજનાઓ ઘડવામાં આવે છે.

સોના ઉપર કે બીજી ધાતુ ઉપર આપણે નકશીકામ કરીશું તે સમય જતાં ઘસાઈ જશે અને આપણે દેવળો ઉભાં કરીશું તે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પણ કોઇ કાળે તૂટી પડશે; પણ આપણે આ અમર જીવાત્માઓ ઉપર જે કાંઇ કામ કરીશું તેથી તો આપણે તેમને ઉચ્ચ સિદ્ધાંતોથી, અનીતિના ડરથી અને મર્દાનગી પ્રત્યેના પ્રેમથી વિભૂષિત કરી શકીશું. ખરેખર આ પ્રકારે આપણે એવું અટલ કોતરકામ કરેલું જાણવું કે જે અનંતકાળ સુધી વધુ ને વધુ બળ, પ્રકાશ અને પરમ તેજ પામતું ચાલશે.

ઍમર્સને બરાબર કહ્યું છે કે, પૈસાનો ખરો લાભ તો જેણે તે પૈસો મેળવ્યો છે તેનેજ રહે છે; તેના વારસને રહેતો નથી. જ્યારે હું મારી વાડીમાં કોદાળી લઇને જાઉં છું અને એક ક્યારી ખોદું છું ત્યારે મને જેવો આનંદ, જેવો ઉલ્લાસ અને તંદુરસ્તીની જેવી લાગણી થાય છે; તેનો વિચાર કરતાં તો જે કામ મારાજ હાથે કરવું જોઇએ તે બીજાઓને કરવા દઉં ત્યારે હું જરૂર ઠગાઉં છું.

૪૭–પૈસો, મોજશોખ અને અધોગતિ

("આગળ ધસો"માંનો થોડો સારાંશ)

ઇશ્વરનો આપણે આભાર માનવો જોઇએ કે, આ જગતમાં પથ્થરનું બાવલું ઉભું કરવાની ગાંડાઇ કરતાં તો બહુજ ઉત્તમ અનેક ચીજો રહેલી છે. સદ્ગુણ સાથે સોનું હરીફાઇ કરી શકે નહિ. અમુક સામાજિક પદ્ધથી કે ખિતાબથી કાંઇ માણસપણું ઉપજતું નથી; મોટાં મોટાં વ્યાપારી મંડળ કે ટ્રસ્ટ ઉભાં કરવાં, ઇજારા રાખવા, એથી બહુ તો જીંદગીની હલકી વાસનાઓ ઉપર અંકુશ રહે છે.

ઇશ્વર જે કાંઇ પોતાને આપે છે તે મનુષ્યજાતિ માટેજ આપે છે એવી લાગણી જેને થઇ નથી; તેવો માણસ સાચી મોટાઇ મેળવી શકતો નથી અને મેળવે તો ટકતી નથી.

દરદી પાસેથી જે વૈદ્ય કે દાક્તર ફી લે છે; તે ફી તેને દયાની–મનુષ્યત્વની–ફૂલવાડીમાંથી પૈસાના બજારમાં ફેંકી દે છે અને તેથી પછી એ દૈવી સંપત્તિની ફૂલવાડી તેને કહે છે કે "તમે દરદીને આરોગ્ય અને જીવન તો આપ્યું, પણ એ બદલ તમને પણ પૈસા અપાયા છે; માટે સલામ !" ફી લેતી વખતે આવી આંતરિક લાગણી જેને કદી ન થઇ હોય એવો પણ શું કોઇ વૈદ્ય યા દાક્તર આ જગતમાં છે ? એમ બુલ્વર પ્રશ્ન કરે છે.

મનુષ્યો અને પ્રજાઓ હાલના શાળાશિક્ષણ અને સુધારા ઉપર શ્રદ્ધા રાખે છે; પણ તેથી કોઇ પણ પ્રજાનો બચાવ અને ઉન્નતિ થઇ શકે નહિ. ખરૂં જોતાં તો કલા અને મોજશોખની સાથે તો અધોગતિ આજે સેંકડો વર્ષથી ભાઇબંધી બાંધી બેઠી છે.

ફિ[illegible] હતા.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેજ સમયે એથન્સની મહત્તા વિદાય થઇ હતી. કળાનું પૂર ચઢતું હતું તેવામાંજ રોમમાં યુદ્ધ, મોજમજાહ અને શૃંગાર દાખલ થયાં અને રોમની પડતી થઇ. ચારિત્ર્યનો ભોગ આપી જ્યારે પૈસો મેળવાય છે, ત્યારે તે દ્રવ્ય ઉન્નતિને બદલે અધોગતિજ આપી શકે છે. કોઇ પણ મનુષ્ય અગર પ્રજા પાસે જેમ વધારે પૈસો થાય; તેમ એ પૈસાની ખરાબ અસરથી બચવા માટે તેને વધારેમાં વધારે નૈતિક બળ વાપરવાની જરૂર રહે છે.

એમર્સન કહે છે કે, સુધારાની ખરી કસોટી વસ્તીપત્રકથી, શહેરોની લંબાઇ પહોળાઇથી કે ઉતરેલા પાક ઉપરથી કરવાની નથી, પણ દેશમાં કેવા પ્રકારનાં માણસો નીવડે છે તે ઉપરથી કરવી જોઇએ.

સોનાના મુકુટવાળા છતાં મલિન અંતરવાળા એવા માણસો પાછળ ઘણાઓને દોડતા, સલામો કરતા અને ઘૂસતા આપણો યુવકવર્ગ જુએ છે તેથી અને ત્યારથીજ જીંદગીના મહાન હેતુ વિષે તેઓ ખોટા ખ્યાલથી દોરવાઇ જઇને જીંદગીની શરૂઆત કરે છે.

નાણાંની કોથળી ભારે અને આત્મા હલકો, ઘર જબરૂં અને ચારિત્ર્ય હલકું, એના કરતાં વધારે દયાજનક શું હોઇ શકે ?

ઇંગરસોલ કહે છે કે, જ્યારે સત્યશીલ અને ડાહ્યા માણસો વડે ખરો ઇતિહાસ લખાશે, ત્યારે પ્રારબ્ધ અને પ્રપંચના દેવળ આગળ નમન કરનારા અને એક વખત દેવતરીકે પૂજાનારા ક્ષુદ્ર માનવીઓ તિરસ્કારપાત્ર ગણાશે.

૪૮–સારા ગ્રંથોના અસાધારણ ફાયદા

यस्यास्ति सद्ग्रन्थविमर्शभाग्यं, किं तस्य शुष्कैश्चपलाविनोदैः।

અર્થાત્–જેને સારા સારા ગ્રંથો વાંચવાવિચારવાનું સદ્ભાગ્ય મળેલું હોય તેના આગળ ચંચળ લક્ષ્મીના શુષ્ક વિનોદ શી ગણતરીમાં છે?

સાહિત્યસમ્રાટ્ બંકિમચંદ્ર—"મને પુસ્તકો વાંચવાથી જેવો આનંદ મળે છે તેવો બીજા કશાથી નથી મળતો. × × × માતૃભાષામાં વિવિધ જ્ઞાન આપનારા ગ્રંથોનો પ્રચાર થયા વિના કોઇ પણ પ્રજા ઉન્નતિ પામી શકતી નથી અને જાતીય ભાવના પણ મેળવી શકાતી નથી. × × × બધી જાતની ઉન્નતિનું મૂળ જ્ઞાનની ઉન્નતિ છે. પશુ આદિના જેવાં ઇંદ્રિયતૃપ્તિ સિવાયનું બીજું કોઈ પણ એવું સુખ તમે નહિ બતાવી શકો કે જેનું મૂળ જ્ઞાનની ઉન્નતિમાં રહેલું ન હોય. × × × સાહિત્ય–ઉદ્યાનના ચતુર માળી થવાનું સુભાગ્ય જેને પ્રાપ્ત થયું હોય અથવા જેનું મન સદૈવ સાહિત્યસરોવરનાં કમળોની મધુર સુગંધથી મસ્ત બનવા લાગ્યું હોય, તેને તો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સાહિત્ય સિવાયનાં સ્વર્ગીય સુખો પણ તુચ્છ લાગે છે."

સ્વામી વિવેકાનંદ—"તમે ગમે તેવી નવલકથાઓ અને બીજું જે આવ્યું તે વાંચવા મંડી પડો છો, પણ એવું તો તમે થોડું વાંચો તેમજ સારૂં. ગીતાજી વાંચો, વેદાંતનાં બીજાં પુસ્તકો વાંચો; કેમકે તેની આખા જીવનસુધી જરૂર છે."

સ્વામી રામતીર્થ–"સત્સંગ, ઉત્તમ ગ્રંથ અને શુભ શ્રવણ-કીર્તન, ત્રિલોકના રાજા બનાવી દે છે."

મ૦ ગાંધીજી—"પુસ્તકોમાં હું ગુંથાયેલો રહી શકતો તેથી મને બે માસ વધારે જેલ મળત તોપણ હું કાયર થાત નહિ; એટલુંજ નહિ પણ મારા જ્ઞાનમાં ઉપયોગી વધારો કરી શકવાથી હું ઉલટો વધારે સુખચેનમાં રહેત. હું માનું છું કે, જેને સારાં પુસ્તકો વાંચવાનો શોખ છે, તે ગમે તે જગ્યાએ એકાંતવાસ સહેલાઇથી વેઠી શકે છે.× ×એક પછી બીજું, એમ પુસ્તકો વાંચતાં છેવટે તમે અંતરવિચાર પણ કરી શકશો."

અ૦ સુ૦ પઢિયાર—"બંધુઓ! સારાં પુસ્તકો એટલે શું એ તમે જાણો છો? સારાં પુસ્તકોની કિંમત તમે સમજો છો? ભાઇ! હજી આપણે એ નથી સમજતા. જો સમજતા હોઇએ તો આપણી હાલત આવી ન હોય. મને તો લાગે છે કે, જ્ઞાન એ આકાશ છે અને પુસ્તકો એ તેમાં શોભી રહેલા ચળકતા તારાઓ છે; જ્ઞાન એ સમુદ્ર છે ને પુસ્તકો તે લાભ લઇ શકાય તેવાં વહાણો છે; જ્ઞાન એ સૂર્ય છે અને આપણા ઘરમાં આવી શકે એવો તેનો પ્રકાશ તે પુસ્તકો છે; જ્ઞાન એ સોનાની ખાણ છે અને પુસ્તકો તે તેમાંથી બનાવેલા આપણને બંધબેસતા થાય તેવા દાગીના છે; જ્ઞાન એ મોટામાં મોટી કિંમતી નોટો છે અને પુસ્તકો તે આપણા રોજના ઉપયોગમાં આવી શકે એવા ચલણી સિક્કાઓ છે; જ્ઞાન એ વાયુ છે અને પુસ્તકો તે એ વાયુને ખેંચી લાવી ઠંડક આપનારા પંખા છે; જ્ઞાન એ અગ્નિ છે અને પુસ્તકો તે એ અગ્નિથી પ્રકટાવેલા દીવા છે; જ્ઞાન એ પૃથ્વી છે અને પુસ્તકો તે આપણને રહેવાલાયક મકાનો છે; જ્ઞાન એ અનાજનો ભંડાર છે અને પુસ્તકો એ તૈયાર રસોઇ છે; જ્ઞાન તે મેઘ છે અને પુસ્તકો તે આપણા ઘરમાં રહી શકે તેવાં પાણી ભરેલાં માટલાં છે; અને જ્ઞાન તે સર્વશક્તિમાન પરમાત્મા છે અને પુસ્તકો તે એનો રસ્તો દેખાડનારા પૂજનીય દેવો છે."

માર્ડન—"ગરીબોની ગરીબાઇ કાઢવાની, દુઃખીઓનાં દુઃખ ટાળવાની, તન-મનનો થાક ઉતારવાની અને માંદાઓનું દર્દ ભૂલાવવાની ગ્રંથોમાં જેટલી શક્તિ છે, તેટલી પ્રાયઃ બીજા કશામાં નથી."

"પુસ્તકોપ્રત્યે સ્નેહ એ ઇશ્વરી રાજ્યમાં પહોંચવાનો પરવાનો છે."

'ખરાબ ચોપડીઓનું વાચન એ તો ઝેર પીવા સમાન છે."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"મહેલોથી તથા ધનવૈભવના અખૂટ ભંડારથી જે સંતોષ તમને નહિ મળે, તે સંતોષ તમને ઉત્તમ પુસ્તકોથી મળશે."

"લીલા વનમાં ભૂખે મરનાર પશુમાં અને આટલાં આટલાં વાંચવાનાં સાધન છતાં જ્ઞાનહીન રહેનારા મનુષ્યમાં શું તફાવત ?"

"સહવાસથી જેમ માણસના ગુણની અને પ્રકૃતિની પરીક્ષા થાય છે, તેમ જે પુસ્તકોનો તેને શોખ હોય છે તે ઉપરથી તેના વિષે અનુમાન થાય છે."

"એક સારો ગવૈયો ઇચ્છે ત્યારે વાજીંત્રમાંથી ચહાય તે સ્વર કાઢીને આનંદ લે છે; તેમ સારો વાંચનાર પણ ઇચ્છે ત્યારે ઉત્તમ ગ્રંથમાંથી મનગમતો અવાજ કાઢીને આનંદમગ્ન થઇ શકે છે."

"અવકાશની એકાદ ક્ષણનો ઉપયોગ કરી લેવા માટે ગ્લૅડસ્ટન જેવો પ્રતિભાશાળી પુરુષ પણ ગજવામાં સદાય એકાદ પુસ્તક લઇને ફરે; તો પછી આપણા જેવાઓએ તો વૃથા જતી કિંમતી ક્ષણોને બચાવવા માટે શું ન કરવું જોઇએ ?"

"ખોરાકવિનાના શરીરની પેઠે જ્ઞાનવિનાનું મન નિર્માલ્ય છે. એ જ્ઞાનને મેળવવાનું સર્વોપરિ સાધન પુસ્તક હોવાથી જે ઘરમાં સારાં પુસ્તકો નથી, તે ઘર ઘર નહિ પણ જીવતાં મુડદાંની ઘોર છે."

એક વિદ્વાન કહે છે કે "વાંચવાની હોંશ છોડવાના બદલામાં કોઇ મને આખા હિંદુસ્તાનની સંપત્તિ આપે, તોપણ હું છોડું નહિ."

"પુસ્તકો યુવાવસ્થામાં સુમાર્ગ દેખાડે છે, વૃદ્ધાવસ્થામાં મનરંજન કરે છે, ઉદાસીમાં સમાધાન કરી જીવન નકામું લાગવા દેતાં નથી તથા ચિંતા અને ક્રોધાદિને શાંત કરી નિરાશા ટાળે છે."

"એક પાશ્ચાત્ય પંડિતનો તો એટલે સુધી મત છે કે:—'માણસને લુગડાંલત્તાંની જેટલી જરૂર નથી, તેટલી પુસ્તકોની છે. તે પોતે પણ જરૂરનાં પુસ્તકો ખરીદી લેતાં સુધી લુગડાં લેવાનું મુલતવી રાખતો. તેને ઉત્તમ પુસ્તકો બહુ ગમતાં અને તે વાંચતો ત્યારે ત્યારે 'હું વધારે સારો થયો છું' એમ તેને લાગતું."

"ઉત્તમ ગ્રંથો, તેનું સેવન કરનારાઓમાં ધર્મ, નીતિ, ચાતુર્ય, પ્રતિભા, શૌર્ય, ધૈર્ય તથા પરોપકારવૃત્તિને વિસ્તારે છે; અને જેમ જેમ એ દૈવી ગુણોની સત્તા જામતી ચાલે છે, તેમ તેમ દુનિયાને પીડારૂપ આસુરી ભાવોની જડ નાશ પામતી જાય છે."

"ગ્રંથોની ઓરડીમાં ગયા પછી તમે એને હાથ નહિ લગાડો તો એ ગ્રંથોજ માનસવાણીથી તમને કહેશે કે:-'અમારામાં પુષ્કળ જ્ઞાન ભર્યું છે તે લ્યો અને વાપરો, એટલે તમારૂં કલ્યાણ થશે.' શું આ માનસવાણી ઓછી કિંમતી છે ?"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૪૯–ગીતાજી વિષે અભ્યાસીઓના વિચાર

(સારાંશ અને ભાવાનુવાદરૂપે)

ભાઇ પરમાનંદજી—જો આર્યોની સભ્યતાના–અર્થાત્ જ્ઞાન-ચારિત્રના મહાસાગરને એકાદ ગાગરમાં સમાયલો જોવો હોય તો તે ગીતામાં જણાશે. કદાચ આર્યજાતિનાં બીજાં બધાં શાસ્ત્રો નાશ પામી માત્ર ગીતા રહી હોત તોપણ તેના ગૌરવની સ્મૃતિ સંસારમાં ચાલુ રહેત. કેમકે એમાં આર્ય સભ્યતા એટલી બધી સુરક્ષિત છે કે **ગીતાનો પ્રચાર થવો અથવા નાશ થવો એ આર્યધર્મની વૃદ્ધિ અથવા નાશ થવા બરાબર છે.**

ગીતાજી જેવું અદ્વિતીય પુસ્તક કાંઇ અકસ્માત્ પેદા થતું નથી. એના પહેલાં તો ઘણા કાળની જ્ઞાનોન્નતિ આવશ્યક છે. જ્યાં ઉપનિષદો અને દર્શનશાસ્ત્રોનું તત્ત્વજ્ઞાન હયાત ન હોય ત્યાં 'ગીતા' જેવો ગ્રંથ રચી શકાયજ નહિ. **માત્ર એક મહાભારતમાંજ ગીતાને વિસ્તારથી સમજાવનારા દૃષ્ટાંત મળી શકે છે.**

નાહી ધોઇ પવિત્ર થઇને પાઠ કરનારજ ગીતાના સ્વર્ગીય ગાનનું મહત્ત્વ કંઇક સમજી શકે; પંડિતોનાંજ પ્રવચનોમાં તેનું આંતર્બાહ્ય સૌંદર્ય કંઇક જોઇ શકે; સુયોગ્ય ગુરુનાંજ ચરણોમાં બેસીને **"समोऽहं सर्व भूतेषु"**નો કંઇક અનુભવ કરી શકે; પણ આ મોહટાળક મંત્રનું પૂરૂં રહસ્ય તો તેજ ભવ્યાત્મા સમજી શકે કે જે દુર્યોધન અને દુઃશાસનના અત્યાચારોનો નાશ કરવાનો અડગ નિશ્ચય કરી યુદ્ધભૂમિમાં તત્પર થઇને ઉભો હોય.

ગીતાજ એક એવું ધર્મપુસ્તક છે, કે જે આર્યધર્મના પ્રચારમાં ખાસ ઉપયોગી થઇ શકે. કેમકે આખી હિંદુ જાતિ તેને પોતાના ધર્મપુસ્તક તરીકે માને છે; અને ઋષિમુનિઓ તથા દાર્શનિકો પણ માને છે કે તેમાં **વૈદિક જ્ઞાનનો** સારાંશ સમાયલો છે. માટે એનેજ **આર્યધર્મનું પ્રમાણભૂત** પુસ્તક કહેવું એ સર્વથા ઉચિત છે.

મહાત્મા બંકિમબાબુ—ગીતાને સર્વોત્તમ ધર્મગ્રંથ માનવાનું કારણ કે એમાં જ્ઞાન કર્મ અને ભક્તિ, ત્રણેને એવો યોગ્ય ન્યાય અપાયો છે કે જેવું સામંજસ્ય બીજા કોઇ પણ ગ્રંથમાં નથી! × × આવો અપૂર્વ ધર્મ, આવું અપૂર્વ ઐક્ય કેવળ ગીતામાંજ દેખાય છે. આવી અદ્ભુત ધર્મવ્યાખ્યા અને આવો પરમોત્તમ ભક્તિવાદ કોઇ પણ દેશમાં ને કોઇ પણ કાળે કોઇએ સમજાવ્યો નથી.

લોકમાન્ય તિલક—એમણે બૌદ્ધોના ત્રિપીટક, ધમ્મપદ તથા ખ્રિસ્તીઓના બાઇબલ સાથે ગીતાની તુલના કરીને નિર્ણય કર્યો છે કે, દુઃખીને શાંતિ આપનાર, આધ્યાત્મિક પૂર્ણદશાની ઓળખાણ આપનાર અને ટુંકામાં ચરાચર જગતનાં ગૂઢ તત્ત્વો **સમજાવી દેનાર ગીતા જેવો ગ્રંથ જગતની કોઇ પણ ભાષામાં નથી.**

યોગ, સાંખ્ય, ન્યાય, મીમાંસા, ઉપનિષદો વગેરે પૂર્ણાવસ્થાએ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પહોંચ્યા પછી વૈદિક ધર્મને જે જ્ઞાનમૂલક, ભક્તિપ્રધાન તથા કર્મ-યેાગપરાયણ એવું છેવટનું સ્વરૂપ અપાયું; અને જે સ્વરૂપ હાલના વૈદિક ધર્મના પાયારૂપ છે; તેજ સ્વરૂપ આ ભગવદ્‌ગીતામાં પ્રતિપાદન કરેલું છે. તેથી સનાતન વૈદિક ધર્મરૂપી મહાન વૃક્ષનું એ એક અત્યંત મધુર અને પૂર્ણ પાકેલું અમર ફળ છે. એટલુંજ નહિ પણ **હિંદુધર્મનાં તત્ત્વેા સંક્ષેપમાં અને નિઃસંદેહ રીતે સમજાવી શકે એવેા ગીતા સમાન બીજો કેાઈ ગ્રંથ સંસ્કૃત વાઙ્મયમાં નથી.**

ભગવદ્‌ગીતામાં વૈદિક ધર્મનેા જે સમગ્ર સાર સમાયલેા છે, તે સારભૂત નિત્યધર્મને જાણીને માત્ર કર્તવ્ય તરીકે સર્વભૂતહિતાર્થે પ્રબળ પ્રયત્નેા કરીને વિજયેા મેળવનારા કર્મવીરેા તથા ધર્માત્માઓ જ્યારે આ ભારતભૂમિને અલંકૃત કરતા હતા; ત્યારે આ દેશ ઇશ્વરકૃપાને પાત્ર હેાઇ જ્ઞાન, ચારિત્ર્ય અને ઐશ્વર્યના શિખરે પહોંચેલેા હતેા; અને જ્યારથી એ બંને લેાકમાંથી તારનારેા તથા પરમ શ્રેયકારી એવેા પૂર્વતર ધર્મ છૂટતેા ચાલ્યેા ત્યારથીજ હિંદવાસીઓની દુર્દશા શરૂ થઇ છે.

મહામના માલવીયાજી—આ અદ્‌ભુત ગ્રંથના ૧૮ નાના અધ્યાયેામાં એટલું બધું સત્ય, એટલું બધું જ્ઞાન અને એટલા બધા ઉચ્ચ, ગંભીર તથા સાત્ત્વિક વિચારેા ભરેલા છે, કે જે મનુષ્યને નીચામાં નીચી દશામાંથી ઉપાડીને દેવતાને સ્થાને બેસાડવાની શક્તિ ધરાવે છે. × × × તે પુરુષ અને સ્ત્રી બહુ ભાગ્યશાળી છે કે જેમને આ સંસારના અંધકારથી ભરેલા સાંકડા માર્ગોમાં પ્રકાશ આપનારેા આ નાનકડેા પરંતુ અખૂટ તેલથી ભરેલેા ધર્મપ્રદીપ પ્રાપ્ત થયેા છે.

એફ. એચ. મેાલેમ (ઇંગ્લેંડ)—બાઇબલનેા મેં યથાર્થ અભ્યાસ કર્યો છે. × × એમાં જે લખ્યું છે તે માત્ર ગીતાના સાર-રૂપે છે. × × જે જ્ઞાન ગીતામાં છે તે ઇસાઇ કે યહુદી બાઇબલેામાં નથી.

મને એજ આશ્ચર્ય થાય છે કે, ભારતીય નવયુવાનેા શામાટે અહીં ઇંગ્લેંડ સુધી પદાર્થવિજ્ઞાન શીખવા આવે છે ? નિઃસંદેહ તેમનેા પાશ્ચાત્યેા પ્રત્યેનેા મેાહજ એનું કારણ છે. તેમનાં ભેાળાં હૃદયેાએ હજુ નિર્દય અને અવિનયી પશ્ચિમવાસીઓનાં હૃદય એાળખ્યાં નથી તેથી તેમના શિક્ષણથી મળતી ભપકાદાર પદવીઓની લાલચે તેઓ એ સ્વાર્થીઓની ઇંદ્રજાળમાં ફસાય છે. બાકી જે દેશ યા સમાજને ગુલામીમાંથી છૂટવું હેાય તેને માટે તેા એ અધેાગતિનેાજ માર્ગ છે.

હું ઇસાઇ છતાંયે ગીતા પ્રત્યે આટલું બધું માન એટલા માટે ધરાવું છું કે જે ગૂઢ પ્રશ્નેાનેા નિકાલ હજુ પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિકેા નથી લાવી શક્યા, તેનેા નિકાલ એ ગીતા ગ્રંથે શુદ્ધ અને સરળ રીતે આપેલેા છે.

એમાં કેટલાંય સૂત્રેા અલૌકિક ઉપદેશેાથી ભરપૂર જણાયાં તેથીજ મારે માટે ગીતાજી સાક્ષાત્ યેાગેશ્વરી માતા બની રહી છે. દુનિયાના બધા ધનથીયે મળે નહિ એવેા ભારતવર્ષનેા એ અમૂલ્ય ખજાનેા છે.

મહાત્મા થૅારેા—મ૦ ગાંધીજી એવા ભાવનું કહે છે કે, તેમના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હૃદયમાં સત્યાગ્રહના ભાવો ઉપજવામાં મુખ્ય કારણ અને આદર્શ અમેરિકન મહાત્મા થૅારો છે. તેઓ એકાંત માટે જંગલમાં રહેતા. ત્યાં તેમના પટ્ટશિષ્ય એમર્સન એક વાર તેમની ઝુંપડીએ જઈને જુએ છે તો મહાત્મા થૅારો એક પાટ ઉપર સૂતા છે અને નીચે બે ત્રણ સાપ વિંછી પડયા છે ! થોડી વારે એ સાપ વિંછી ગયા પછી થૅારો જાગ્યા ત્યારે એમર્સને અભિવંદન કર્યા બાદ સંકોચથી કહ્યું કે "મેં અહીં કેટલાંક ઝેરી જાનવર જોયાં તે કદાચ આપને હેરાન કરે; તેથી આજ્ઞા હોય તો આપનું બિછાનું બીજી જગ્યાએ કરી આપું."

આ સાંભળીને મહાત્મા થૅારોએ ખડખડાટ હસીને કહ્યું કે "એમર્સન ! એમાં ભયની શી વાત છે ? જ્યાંસુધી મારી રક્ષક **શ્રી-ગીતામાતા હયાત છે ત્યાંસુધી મને કશોજ ભય નથી."**

મહાત્મા થૅારો એક જગ્યાએ કહે છે કે:-"પ્રાચીન યુગની સર્વ સ્મરણીય વસ્તુઓમાં ગીતાથી શ્રેષ્ઠ કોઈ વસ્તુ નથી. + + ગીતામાં એટલું ઉત્તમ અને સર્વવ્યાપી જ્ઞાન છે કે તેના લખનાર દેવતાને અગણિત વર્ષ થયા છતાં એવો બીજો એકે ગ્રંથ હજી લખાયો નથી. × × ગીતાની સાથે સરખાવતાં જગતનું હાલનું બીજું બધું જ્ઞાન મને તુચ્છ જણાય છે અને વિચાર કરતાં આ ગ્રંથનું એટલું બધું મહત્ત્વ જણાય છે કે આ તત્ત્વજ્ઞાન કોઈ જુદાજ યુગમાં કે સ્થિતિ-માં લખાયલું હોવું જોઈએ. × × **હું રોજ પ્રાતઃકાળે મારા હૃદય અને બુદ્ધિને ગીતારૂપી પવિત્ર જ્ઞાનામૃતમાં સ્નાન કરાવું છું.'**

મહાત્મા એમર્સન:-અમેરિકાનો આ સર્વશ્રેષ્ઠ સાહિત્યકાર ગીતાને ઈષ્ટદેવની મૂર્તિ સમાન ગણીને પોતાની સામે રાખતો. કેમકે ગીતાને તે સમગ્ર વિશ્વના સાહિત્યમાં સર્વોત્તમ ગ્રંથ, ચિંતનની સર્વશ્રેષ્ઠ સામગ્રી તથા માનવજાતિના અનુભવની સૌથી મહાન સંપત્તિ માનતો હતો. જ્યારે તે '**सर्वभूतेषु चात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि।**' એ શ્લોક વાંચતો, ત્યારે તેનું આખું શરીર પુલકિત થતું; હૃદય નાચી ઉઠતું અને કલાકોના કલાકો સુધી તે આનંદાશ્રુ વહાવતો !

સાધુ વસવાણી:—ગીતા એવા અમૂલ્ય આધ્યાત્મિક ભાવો-થી ભરેલી છે કે જેથી હું પ્રભુને પ્રાર્થું છું કે, મરતાં સુધી ગીતાનો સંદેશ સ્થળે સ્થળે પહોંચાડી શકું એવી શક્તિ તે દયા કરીને આપે.

ટી. વી. શેષગિરિ અય્યર:—ગીતામાં સંસારના સર્વ ધર્મો-નાં સર્વોત્તમ તત્ત્વ રહેલાં છે. તે ગૃહસ્થનાં કર્તવ્યોનું પૂર્ણ ધર્મશાસ્ત્ર છે; સૌથી મહાન અવતારની વાણી છે તથા અમારા ધાર્મિક અને સામાજિક જીવનનો એમાં સર્વોત્તમ સાર અને આદર્શ રહેલો છે.

કે. ટી. તૈલંગ:—ગીતાની ભાષા એવી ગંભીર ને ઉત્તમ છે કે જેથી તેનું 'ભગવદ્‌ગીતા' કિંવા 'ઈશ્વરીય સંગીત' એજ નામ યોગ્ય છે.

મહર્ષિ દ્વિજેન્દ્રનાથ:—પાશ્ચાત્ય દાર્શનિક ગ્રંથો ભલેને ખૂબ ચમકે; પરંતુ અમારા આ [illegible] ઝળકી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉઠીને તેમને ઝાંખા ઝસ પાડી દેશે.

કેશવાલુ પિલ્લે:—આપણાં બાળકોને શરૂથીજ ગીતાનો પાઠ કરવા ટેવવાં જોઇએ. આપણી નૈતિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે ગીતા વિના કોઇ પણ શિક્ષક કે માર્ગદર્શકની જરૂર નથી.

પ્રૉ. રંગાચાર્ય:—હિંદુઓને સાંપ્રદાયિકતાથી રહિત એવું ધાર્મિક અને નૈતિક શિક્ષણ આપવા માટે શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા જેવો બીજો કોઇ પણ ગ્રંથ નથી. તેમાં પ્રતિપાદન કરેલા સઘળા નૈતિક અને ધાર્મિક આદેશ પરમાત્માની આજ્ઞારૂપ છે.

ભક્તરામ શર્મા:—હાલમાં સર્વ કોઈ સ્વીકારે એવી કોઇ વસ્તુ હોય તો તે માત્ર એક ભગવદ્ગીતા છે. વ્યાસમુનિએ ગીતાશાસ્ત્ર રચીને હિંદુઓને એક તંતુથી બાંધી દીધા છે. જો ગીતા તરફ પૂરતું ધ્યાન અપાય તો સંસારમાંથી સમસ્ત વેર-ઝેર નાશ પામે.

શ્રી. મજુમદાર—પ્રિય ભાઇઓ ! પરમાત્માના આ ગીતારૂપી હૃદયને સદાનો સાથી બનાવો. નિત્ય પાઠ કરતા રહી તેનો પ્રવાહ તમારા હૃદયમાં વધુ ને વધુ વહેવરાવવાનો પ્રયત્ન કરો અને પછી જોઇ લ્યો કે શું થાય છે ? અવશ્ય તમારૂં ખૂબ કલ્યાણ થશે.

ડૉ. મેકનિકલ:—ગીતાગ્રંથ બુદ્ધિની પ્રખરતા, આચારની ઉત્તમતા અને ધર્મોત્સાહનું અપૂર્વ મિશ્રણ રજુ કરે છે.

પંડિતવર શ્રીલક્ષ્મણજી શાસ્ત્રી:—ધર્મનાં ગૂઢ રહસ્યોને સરળ અને સુરસ એવા થોડાક શબ્દોમાં પ્રકટ કરવાની અપૂર્વ શક્તિ તો માત્ર શ્રીગીતાજીમાંજ રહેલી છે.

એફ. ટી. બ્રુક્સ:—ભારતવર્ષના ઉજ્જવળ ભૂતકાળનું આ મહાન દાન એવું અસરકારક છે કે જે માનવજાતિનું હજી વધુ ઉજ્જવળ ભવિષ્ય નિર્માણ કરશે. × × રાષ્ટ્રીય ધર્મગ્રંથ ગણાવામાં જે જે નિયમો જરૂરી છે તે બધા ભગવદ્ગીતામાં મળે છે; એટલુંજ નહિ પણ ભાવી વિશ્વધર્મનો એ એક સર્વોત્કૃષ્ટ ધર્મગ્રંથ છે.

વિલ્હેલ્મ ફ્રાન હુમ્બોલ્ટ (એક મહાન જર્મન):—સંસારમાં જેટલા ગ્રંથો છે તેમાં ક્યાંય ગીતા જેવા સૂક્ષ્મ ને ઉન્નત વિચારો મળતા નથી. (દુનિયાના સૌથી વધુ વાંચવા યોગ્ય ગ્રંથતરીકે જર્મનીમાં પણ ગીતા સૌથી વધુ વંચાય છે.)

મહાત્મા ગાંધીજી—ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ હિંદુજાતિમાં જન્મવાથી ગીતાને લોકો હિંદુઓનોજ ધર્મગ્રંથ માને છે; પરંતુ વાસ્તવમાં આ ગ્રંથ સમસ્ત માનવજાતિનો છે.

ચીની અનુવાદક—શ્રીકૃષ્ણના જ્ઞાન ઉપર આ મહાત્મા એટલો આસક્ત હતો કે તે રોજ વાંચીને ત્રણ ચાર વાર પ્રેમરુદન કરતો; અને ચીનાઓએ તો એનુંજ નામ "ક્રિષનજી" પાડી દીધું હતું; તથા અત્યારે એનું મૂળ નામ તો ત્યાં કોઈ પણ જાણતું નથી.

વૉરન હેસ્ટિંગ્સ—કોઇ પણ જાતિને ઉન્નતિના શિખરે ચઢા-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વવામાં ગીતાનો ઉપદેશ અદ્વિતીય છે.

મહાન અકબરનો પૌત્ર દારા—મારામાં ગીતાનાં પૂરતાં વખાણ કરવાની શક્તિ નથી.

મહાત્મા ગાંધીજી:—એક વાર મારો અંતકાળ પાસે આવેલો જણાયો ત્યારે ગીતા મને બહુજ આશ્વાસનરૂપ થઇ હતી. × × × જ્યારે જ્યારે હું બહુ ભારે મુશ્કેલીઓથી ઘેરાઇ જાઉં છું ત્યારે ત્યારે હું ગીતામાતાની પાસે દોડી જાઉં છું અને એમાંથી મારૂં સમાધાન ન થયું હોય એવું કદી બન્યું નથી.

સ્વામી વિવેકાનંદજી—'શ્રીમદ્‌ભગવદ્‌ગીતા' એ ઉપનિષદ્‌રૂપી બગીચાઓમાંથી વીણી કાઢેલાં આધ્યાત્મિક સત્યરૂપી પુષ્પોથી ગુંથેલી સુંદર છડી કિંવા કલગી છે.

ભગવાન જ્ઞાનેશ્વર:—ગીતામાં વેદોના ત્રણે કાંડ સ્પષ્ટ કરેલા હોવાથી તે મૂર્તિમાન વેદરૂપ છે અને ઉદારતામાં તો વેદથીએ વધુ છે. × × જે કોઇ ગીતાગ્રંથ બીજાઓને આપે તેણે લોકોને માટે મોક્ષસુખનું સદાવ્રત ખોલેલું જાણવું. × × ગીતારૂપી માતા અને મનુષ્યોરૂપી બાળકો હવે છૂટાં પડેલાં ભટકે છે; માટે તેમનો મેળાપ કરાવવો, એ તો–એ પણ–સર્વ સજ્જનોનો મુખ્ય ધર્મ છે.

ભગવાન શંકરાચાર્ય—गेयं गीतानामसहस्त्रं ध्येयं श्रीपतिरूपमजस्त्रम् । नेयं सज्जनसंगे चित्तं देयं दीनजनाय च वित्तम् ॥

ભાવાર્થ:–દુ:ખમાત્રની આત્યંતિક નિવૃત્તિ અને સચ્ચિદાનંદમય પરમ સુખની નિત્યપ્રાપ્તિ માટે **ગાન તો** માત્ર ગીતાજીનું અને વિષ્ણુસહસ્રનામનું ગાવા–ગવરાવવા યોગ્ય છે; **ધ્યાન તો** વારંવાર શ્રીપતિનું ધરવા યોગ્ય છે; **ચિત્ત** તો સાચા સાધુજનોના સંગમાં પરોવવા યોગ્ય છે અને **વિત્ત તો** દીન–દુ:ખીઓને આપવા યોગ્ય છે.

મહર્ષિ વ્યાસ–गीता सुगीता कर्तव्या किमन्यै: शास्त्रविस्तरैः । या स्वयं पद्मनाभस्य मुखपद्माद्विनिःसृता ॥

ભાવાર્થ:–સ્વયં વિષ્ણુ ભગવાનના મુખારવિંદમાંથી નીકળેલા ગીતાશાસ્ત્રને ગાવા અને પાળવા જેવું મહાફળદાયક પરમ કર્તવ્ય હોવા છતાં અન્ય શાસ્ત્રોની ગડમથલમાં પડવાની શી જરૂર છે?

गीता मे हृदयं पार्थ गीता मे सारमुत्तमम् ।
गीता मे ज्ञानमत्युग्रं गीता मे ज्ञानमव्ययम् ॥
गीता मे चोत्तमं स्थानं गीता मे परमं पदम् ।
गीता मे परमं गुह्यं गीता मे परमो गुरुः ॥

અર્થાત્ ગીતા એ મારૂં હૃદય છે; ગીતા મારો ઉત્તમ સાર છે; ગીતા મારૂં અતિ ઉગ્ર જ્ઞાન છે; ગીતા મારૂં અવિનાશી જ્ઞાન છે; ગીતા મારૂં શ્રેષ્ઠ નિવાસસ્થાન છે; ગીતા મારૂં પરમ પદ છે; ગીતા મારૂં પરમરહસ્ય છે અને ગીતા મારો પરમ ગુરુ છે." **ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૫૦–રામાયણનું મહત્ત્વ

प्रीति करै रामायण माहीं, तेहीसम भाग्यवंत कोउ नाहीं ।।

સ્વામી વિવેકાનંદજી કહે છે કે—રામાયણ, એ જગતમાં જેનો જોટો મળતો નથી એવો અનન્ય સાહિત્યગ્રંથ છે.

સાહિત્યસમ્રાટ બંકિમચંદ્ર કહે છે કે—રામાયણથી ભારતવર્ષનો સ્વાર્થદોષ જેટલો દૂર થયો છે; તેટલો કોઈ નીતિવેત્તા, ધર્મવેત્તા, સમાજસુધારક, રાજપુરુષ કે રાજાથી પણ દૂર થયો નથી.

મિ. ગ્રેફટ કહે છે કે—રામાયણને વાંચીને અમે કંઇકના કંઇક બની રહીએ છીએ. અમારામાં ઉંચા ઉંચા ખ્યાલ પેદા થઇ જાય છે; અને તે સદ્‌ગુણો કે જે મનુષ્યની ઉત્કૃષ્ટતાના ભૂષણરૂપ છે તે અમારી સામે આવી ખડા થઇ જાય છે. સત્યાચરણ, પુત્રોની ભક્તિ, પતિવ્રતાધર્મ, પતિકર્તવ્ય, પિતામાતાનો સ્નેહ, વિનય, ધીરજ, દયા, સારાંશ કે સાનુષી ગુણોનું એવું કયું ચિત્ર છે કે જેનું યથાર્થ રૂપ કવિએ પોતાની જાદુભરી કલમ વડે આમાં નથી આલેખ્યું ?

શ્રી. સંતરામ શર્મા કહે છે કે—રામાયણ એ કહેવામાં તો એક મહારાજાનું જીવનચરિત્ર છે; પરંતુ વાસ્તવમાં તો એ ગ્રંથ આ સંસારના મળનો નાશ કરનારા અગ્નિરૂપ છે. એ અંધકારમાં પ્રકાશરૂપ છે; સ્ત્રીઓનો ધર્મ છે; પુરુષોનું પૌરુષ છે; બ્રાહ્મણોનું બ્રહ્મતેજ છે; ક્ષત્રિયોનો ક્ષાત્રધર્મ છે; વૈશ્યોનું ધન છે; શૂદ્રોનો ધર્મ છે; અને ગૃહસ્થાશ્રમી નરનારીઓનો સુખદીપક છે. એ ગ્રંથરૂપી તેજસ્વી દીપક હાથમાં રાખીને જો કોઇ તેના પ્રકાશમાં સંભાળથી ચાલે તો તે જીવનયુદ્ધમાં કદી પણ હારવાનો નહિ...જગતનો ઇતિહાસ વાંચનારા કહે છે કે, વેદોનો પ્રચાર હઠી જવા પછી જો કોઈ પણ રસાયણે હિંદુજાતિને જીવતી રાખી હોય તો તે આ રામાયણ છે. એનાજ બળથી હિંદુ નારીઓમાં સતીત્વનું અને હિંદુ નરોમાં બલિદાન કરવાનું સાહસ રહ્યું છે.

શ્રી. ચિંતામણ વિ. વૈદ્ય કહે છે કે—કાવ્યનાં બંને અંગ—કવિ અને નાયક—ની બાબતમાં રામાયણની બરોબરી કરે તેવો કોઇ પણ ગ્રંથ કોઈ પણ દેશમાં મળશે નહિ. રામચંદ્ર સરખો અલૌકિક સામર્થ્ય તથા ઉદાત્ત નીતિવાળો અન્ય કોઈ પણ પુરુષ જગતભરના ઇતિહાસમાં દેખાતો નથી; તેમ મહર્ષિ વાલ્મીકિના જેવી પ્રાતભા તથા ઉચ્ચ કલ્પનાવાળો કવિ પણ કોઇ જણાતો નથી. પ્રાચીન કવિઓ હોમર તથા વર્જીલના "ઇલિયડ" તથા "ઇનીડ" ગ્રંથો અને મિલ્ટન કવિનો 'પેરેડાઇઝ લૉસ્ટ' પાશ્ચાત્ય દેશોમાં ઉત્તમ ગણાય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે; પરંતુ એ સર્વથી પણ રામાયણ ગ્રંથ કેટલો બધો શ્રેષ્ઠ છે! કદાચ કોઇ કાવ્યશક્તિમાં હોમર વગેરેને વાલ્મીકિની બરોબરીએ બેસાડે; પણ તેઓના કાવ્યનાયકો ઍકિલિસ વગેરે નીતિની દૃષ્ટિએ તો રામાયણના શ્રીરામચંદ્ર ઈત્યાદિ કરતાં બહુ ઉતરતા છે. સારાંશ કે, રામાયણ માટે આર્ય લોકો જે અભિમાન ધરાવે છે તે યોગ્યજ છે.

પંડિત રામનરેશ ત્રિપાઠીજી લખે છે કે:–આજથી ત્રણસો વર્ષ પહેલાં તુલસીદાસરૂપી મધુપે સંસ્કૃત ભાષાનાં અનેક રામાયણ, પુરાણ, કાવ્ય, ઇતિહાસ, નાટક, સ્મૃતિ, ઉપનિષદ્ અને સંહિતારૂપી અત્યંત સુંદર ફૂલોનો મધુર રસ એકત્ર કરીને તુલસીકૃત રામાયણરૂપી જે મધ તૈયાર કર્યું હતું તે હજી સુધી આર્ય-હિંદુઓને ઘેરઘેર મોજુદ છે; અને મધ જેમ અનેક શારીરિક વ્યાધિઓ ટાળવામાં ઔષધિઓને સહાય આપે છે, તેમ રામાયણરૂપી મધ અનેક માનસિક વ્યાધિઓ ટાળવામાં સહાય કરે છે. વળી મધ જેટલું જૂનું થતું ચાલે છે તેટલો તેનો સ્વાદ અધિક મધુર થતો ચાલે છે. (તો આ રામાયણરૂપી મધ તો સાડાત્રણસો વર્ષ જેટલું જૂનું છે; એટલે એની મિઠાશનું તો કહેવુંજ શું? રામાયણરૂપી મધનું મહત્ત્વ આથી પણ સમજાશે કે) એમાંનો એક માત્ર અયોધ્યાકાંડ રચવામાંજ તેના મધુકર મહર્ષિ તુલસીદાસજીએ દોઢસોથી વધારે સંસ્કૃત ગ્રંથોનો રસ ગ્રહણ કર્યો છે.

હવે આ પ્રશ્ન સ્વભાવતઃ સામે આવે છે કે, શું સંસ્કૃતના બધા ગ્રંથ તુલસીદાસજીને કંઠસ્થ હતા? અમે જેટલા પણ ઉંડા ઉતરીએ છીએ તેટલા આ અદ્વિતીય રામાયણની અદ્ભુત પ્રતિભા જોઇને ચકિત થઇએ છીએ. સંસ્કૃતરૂપી નંદનકાનનમાં વિચરણ કરીને તુલસીદાસરૂપી ભ્રમરે સમસ્ત ફૂલોનો રસ ભેગો કરીને જે મહામિષ્ટ અને અતિ હિતાવહ મધ હિંદુ જાતિને દાન કર્યું છે તેની તુલના આ સંસારમાં કોઇ પણ દાન સાથે થઇ શકે નહિ.

પંડિત અયોધ્યાસિંહજી કહે છે કે:—હરકોઇ જાતિની સંકૃતિજ તેનું જીવનસર્વસ્વ હોય છે અને કોઇ પણ જાતિ પોતાની સંસ્કૃતિ ખોઇને જીવી શકતી નથી. આ સંસ્કૃતિજ એક એવી આધારશિલા હોય છે કે જેના ઉપર જાતિજીવનનો વિશાળ મહેલ બંધાય છે; અને જે દિવસે આ આધારશિલા હાલી ઉઠે તે દિવસે–એ મહેલ ગમે તેટલો મજબૂત અને વિશાળ હોય તોપણ–જરૂર તૂટી પડવાનો.

રામાયણ અને મહાભારતનીજ પવિત્ર સંસ્કૃતિના બળથી હિંદુધર્મ આજ સુધી જીવે છે, કવિકુલપુંગવ વાલ્મીકિની મહિમામયી કલમ જેમ આ આર્ય સંસ્કૃતિઓનો ઉલ્લેખ કરીને ધન્ય થઇ છે, તેમ [illegible] તુલસીદાસની પણ [illegible] કવિતામાં આર્ય

CC-0 In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સંસ્કૃતિનો અલૌકિક ચમત્કાર દેખાય છે.

શિવસ્વામી ઐયર કહે છે કે:—અમારૂં રાજ્ય છીનવી લેવાય; ઐશ્વર્ય ધૂળમાં મળી જાય; વિભવ પદદલિત થાય; બધી સંપત્તિ લૂંટાઈ જાય; ટુંકમાં અમે સર્વ પ્રકારે નિર્બળ બની જઈએ અને સર્વસ્વ ગુમાવી બેસીએ; પણ જો અમારાં રામાયણ અને મહાભારત જેવાં અલૌકિક રત્ન સુરક્ષિત રહી શકે તો અમે કદી નિઃસત્ત્વ થવાના નહિ.

શ્રી. વ્રજવલ્લભજી લખે છે કે:—અવશ્ય કોઈ અતિ શુભ મુહૂર્તમાં શ્રીગોસ્વામી તુલસીદાસજીએ રામચરિત-માનસની રચના આરંભી હતી. હંસવાહિની વીણાપાણિ માતા સરસ્વતીને એ સમયે પૂરો અવકાશ હતો; માતા નચિંત પ્રફુલ્લિત અને આનંદોન્મત્ત હતી; કવિતા-કલાપની લહેરો તેના હૃદયસરોવરમાં ખૂબ લહેરાઈ રહી હતી; નવે રસની રેલ તેના હૃદયમાં રેલાઈ રહી હતી; તાન–તરંગથી વીણા ઝંકારિત થઈ રહી હતી; માતા પોતે ગાઈ રહી હતી, બજાવી રહી હતી અને આલાપી રહી હતી; એવામાં ભક્તવત્સલ ભગવાને પરમ ભક્ત ગોસ્વામીજીનો કાવ્યરચના તરફ ઝુકાવ જોઈને સરસ્વતી મૈયાને આજ્ઞા કરી એટલે તરતજ ગોસ્વામીજીના 'ઉર–અજિર'માં આવીને માતા સ્વતંત્રપણે સ્વચ્છંદ નાચવા લાગી; અથવા કહો કે લીલામય પ્રભુ પોતેજ તેમના હૃદયકમળમાં વાણીને નચાવવા લાગ્યા !

કવિ, જ્ઞાની, વિજ્ઞાની, ભક્ત, રસિક, જિજ્ઞાસુ, એ બધાય એની પાસે આવી અભીષ્ટ પદાર્થ પામે છે અને કૃતાર્થ થઈ રહે છે. શ્રી. ગોસ્વામીએ તો આ અમૂલ્ય ગાથાની રચના '**स्वांतः सुखाय**' કરી હતી; પરંતુ એમાં પોતે એવા સફળ થયા કે આજે આ ગ્રંથ-રત્ન કરોડો તપેલાં હૃદયોને સુખશાંતિ આપી રહ્યો છે. તે કેટલાય ભૂલ્યા ભટકયા મનુષ્યોને સન્માર્ગપર લાવી રહ્યો છે; સાધકોને સિદ્ધિ આપે છે; ફકીરોને તેમના 'મંજિલે–મકસૂદ'ની (યથેચ્છ પદાર્થની) પ્રાપ્તિ કરાવે છે; વ્યથિત હૃદયને શીતળ કરે છે અને વિમુખને સન્મુખ કરે છે.

સૈયદ કાસીમઅલી "સાહિત્યાલંકાર" લખે છે કે—

અમારા મહાન આચાર્યોએ પ્રાચીનકાળમાં જે મહત્ત્વપૂર્ણ ગ્રંથો રચ્યા હતા તેમાં રામાયણ એક અપૂર્વ ગ્રંથ છે. એની રચનાને હજારો વર્ષ વીતવા છતાં હજી પણ ભારતવર્ષમાં મહેલોથી તે ઝુંપડીઓ સુધીમાં એની પૂજા, પાઠ અને આરતી થાય છે; અને તે એટલા માટે કે આ ગ્રંથ અનેક પ્રકારનાં ઉપદેશરત્નોની ભરપૂર છે. એમાંનો પ્રત્યેક શબ્દ મનોહરતાના અને ગૂઢાર્થના સંચામાં ઢળાયલો છે તેથીજ તે પોતાનું અનેરૂં ઝવેરાત સંસારમાં દર્શાવી રહ્યો છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એમાં સ્ત્રીસમાજની પવિત્રતા, શક્તિ અને મહાનતા વિષે જેવો પ્રકાશ સમાયલો છે; તેવો બીજા કોઇ પણ ગ્રંથમાં નથી દેખાતો. × × આવા ઉચ્ચ આદર્શવાળી શિક્ષા નથી તો બાઇબલ, તારેત, કુરાન ઇત્યાદિ કોઇ ધર્મગ્રંથમાં મળતી; કે નથી એ ગ્રંથોમાં સ્ત્રીજાતિ માટે આટલો સુંદર અને સુદૃઢ ધર્મમાર્ગ મુકરર કરેલો.

રામાયણ ઉપર હું એટલાજ માટે પ્રેમ રાખું છું અને મેં મારી કોમના કેટલાય વિવાહોમાં કન્યાઓને રામાયણ ગ્રંથ દહેજમાં આપીને તેઓ પ્રત્યે તેની મહત્તાનો ઇસારો કર્યો છે; કે જેથી તે પતિવ્રત ધર્મની અનુગામિની થઇને સ્ત્રીજાતિની મહત્તા માટે ગર્વ રાખે. આથી કરીને મારી જ્ઞાતિએ તો મને કલંકિત કરવાનું બીડું ઉઠાવેલું; પરંતુ મેં સ્પષ્ટ કહી દીધું કે, **રામાયણ કંઈ માત્ર હિંદુસમાજનો ગ્રંથ નથી પણ સમસ્ત માનવસમાજની સંપત્તિ છે.**

રામાયણના વ્યાપક ભાવોમાં તલ્લીન થવું અને સર્વ પ્રકારે તે મુજબ વર્તવું એજ તેની સાચી પૂજા છે. હાલમાં પશ્ચિમની સભ્યતાએ ભારતીય આદર્શની ભવ્યતાને ટાળવા–ભૂંસવામાં કસર નથી રાખી; અને તેથી અમારી નૈતિક શકિત પ્રાયઃ બધાંજ ધર્મ-કાર્યોને માટે ક્ષીણ થતી ચાલી છે. એણે છૂટાછેડા, પુનર્વિવાહ તથા સ્ત્રીસ્વાતંત્ર્યની હિલચાલ વડે ‘પતિવ્રત–ધર્મ’ની શ્રેષ્ઠ ભાવના ઉપર કુહાડો માર્યો છે અને એમાં પણ સંદેહ નથી કે, પુરુષસમાજે એ બાબત તરફ એટલી ઉદાસીનતા બતાવી છે કે જેથી સ્ત્રીસમાજની ક્રાંતિમાં પાશ્ચાત્ય સભ્યતા હજી પણ પોતાનો ખૂરો પ્રભાવ નાખી રહી છે.

છેવટે મને પૂર્ણ આશા છે કે હિંદુ, મુસલમાન, ઇસાઈ આદિ સર્વ ધર્માવલંબીઓ આ ‘પતિવ્રત ધર્મ’નું મનન કરીને એના પ્રચારમાં સહાયક થવા માટે પોતાની વીખરાયેલી શકિતઓને એકત્ર કરશે; માતૃશકિતની અખંડ જ્યોતિ પાછી એક વાર જગતને પોતાના દિવ્ય પ્રકાશથી ચકિત કરી દેશે અને માનવજીવન કૃતકૃત્ય થઇ રહેશે !

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૫૧–મહાભારત શું છે ? શાથી વાંચવું–વસાવવું ?

'મહાભારત'નું નામ કોઇકજ આર્ય–હિંદુથી અજાણ્યું હશે. હિંદુજાતિમાં જે જે પ્રાચીન ગ્રંથો મહત્ત્વના અને ઉપકારક ગણાતા આવ્યા છે; તેમાં આ ગ્રંથ પ્રથમ શ્રેણીમાં રહ્યો છે ને રહેશે.

મહાભારતરૂપી જે મહાસાગરના એક સ્વલ્પ અંશરૂપ 'ભગવદ્ગીતા' જગતભરના વિદ્વાનોને અદ્ભુત જ્ઞાનગૌરવથી ચકિત કરી રહી છે; જે મહાસાગરમાંનાં બીજાં પણ એવાં એવાં અનુપમ રત્નો પ્રચલિત થયાં છે કે જે નિત્યપ્રતિ લક્ષાવધિ સજ્જનોનાં હૃદયને કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ અને ભક્તિયોગના અનેરા પ્રકાશથી અજવાળી રહ્યાં છે; જે મહોદધિના એક અગત્યના ખંડરૂપ "શાંતપર્વ"માં લહેરાઇ રહેલું ધર્મામૃત, તેમાં નિમજ્જન કરનારાં હજારો હૃદયોને અધિકાધિક શાંત અને પવિત્ર બનાવી પરમ પદાર્થને પાત્ર બનાવતું આવ્યું છે; જે મહાન ગ્રંથનો અદ્ભુત પ્રકાશ હજારો વર્ષથી આર્ય નૃપતિઓની પરંપરાને રાજધર્મ અને વીરત્વના ઉત્તમ આદર્શ દર્શાવતો આવ્યો છે; જે મહાન ગ્રંથની ઓજસ્વી કથાઓએ શતાવધિ નૃપતિઓને અને લક્ષાવધિ ક્ષત્રિયોને પ્રભાવિત કરી વીરત્વના અસામાન્ય ધર્મપંથે પળાવ્યા છે; જે મહાગ્રંથના પ્રભાવે વિકટ સમયમાં પણ રાણા પ્રતાપ, ગુરુ ગોવિંદ અને શિવાજી જેવા અડગટેકી મહાવીરો પ્રકટાવીને તેમને અપાર બળશાળી શત્રુદળો સામે અડગભાવે ઉભા રાખ્યા છે; જે મહાન ગ્રંથની જ્વલંત પ્રેરણાઓથી પ્રેરાઇને લક્ષાવધિ ક્ષાત્રકુળદીપક વીરાત્માઓએ અશાશ્વત જગત પ્રત્યેનાં મોહ–મમતા છોડી દીધાં છે અને પ્રફુલ્લવદને પોતાનાં પ્રચંડ શરીરો સ્વધર્મપાલનના મહાયજ્ઞમાં તૃણની પેઠે હોમી દઇ વીરગતિ પ્રાપ્ત કરી છે; જે મહાન ગ્રંથ ભારતવર્ષની હાલની દીનહીન દશામાં પણ વિદ્વાનથી માંડી ખેડુત સુધીનાં અને રાજાથી માંડી રંકપર્યંતનાં કોટયવધિ સંતાનોને આર્યોની અસામાન્ય જાહોજલાલીનું સ્મરણ આપતો થકો તેના એક મણિખચિત સ્મારકસ્તંભરૂપે ઉભો છે અને '**उत्तिष्ठत जाग्रत, प्राप्य वरान्निबोधत**' ઇત્યાદિ ઉત્તેજક મહામંત્રો સ્થળે સ્થળે સુણાવી રહ્યો છે; જે મહાગ્રંથરૂપી સ્મારકસ્તંભ દેવર્ષિ, બ્રહ્મર્ષિ, રાજર્ષિ તથા ચારે વર્ણાશ્રમના અનેકાનેક મહાત્માઓનાં ચરિત્રરૂપી મહામણિઓથી શોભતો થકો તેમના વ્યવહાર ને પરમાર્થ સંબંધી અનેકાનેક ઉન્નતિદાયક અનુભવો તથા અસરકારક ઉપદેશોથી પ્રકાશી રહ્યો છે; આવા આર્યોનાં આદર્શભૂત જ્ઞાનચારિત્ર્યથી શોભી રહેલો મહાસાગરસમો મહાભારત ગ્રંથ, પ્રત્યેક આર્ય–હિંદુના ગૃહને સુશોભિત કરે; આબાલવૃદ્ધને ઉચ્ચ પ્રેરણાઓ આપ્યા કરે અને ઉન્નતિપરાયણ રાખ્યા કરે; એવું કોણ નહિ ઇચ્છે ?

જેનું નામજ "મહાભારત" છે; જેના રચનાર મહર્ષિ વ્યાસ ભગવાન છે; જેના સૂત્રધાર યોગેશ્વર કૃષ્ણ ભગવાન છે; જેમાં બાણુ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વળી અર્જુન, દૃઢપ્રતિજ્ઞ ભીષ્મ પિતામહ, મહાનીતિજ્ઞ વિદુર, ધર્માવતાર યુધિષ્ઠિર, ગદાધારી ભીમ, યુદ્ધવિશારદ દ્રોણ, મહાન દાતા કર્ણ, મહાસતી ગાન્ધારી અને વીરાંગના દ્રૌપદી વગેરે જેવાં અસામાન્ય અને પ્રાતઃસ્મરણીય પાત્રો છે; તેમાં અન્ય પણ એક એકથી ચઢી જાય એવા અનેકાનેક રાજા–મહારાજા, રથી–મહારથી, વીર–મહાવીર અને સતી–મહાસતીઓના અપૂર્વ શૌર્ય–પરાક્રમાદિનાં વર્ણન તથા અનેકાનેક ઋષિમુનિ અને અવતારાદિનાં ગુણગાન ભરેલાં છે. જેમકે નર અને નારાયણ, વ્યાસ ને વાલ્મીકિ, યાજ્ઞવલ્ક્ય ને ભૃગુ, સનત્સુજાત ને અષ્ટાવક્ર, વિષ્ણુ ને મહાદેવ, મૈત્રેય ને અંગિરા, સુહોત્ર ને ઉશીનર, અભિમન્યુ ને બલરામ, ગાલવ ને માંડૂક્ય, કપિલ ને વિશ્વામિત્ર, સગર ને ભગીરથ, શ્રીરામ ને હનુમાન, સત્યભામા ને સુભદ્રા, સીતા ને વિદુલા, ભરત ને પૃથુ, દિલીપ ને યયાતિ, માંડવ્ય ને પરાશર, મંદોદરી ને પાર્વતી, માન્ધાતા ને જનક, ગાર્ગી ને સુલભા, જાજલી ને તુલાધાર, મનુ ને બૃહસ્પતિ, બલિ ને પ્રહ્લાદ, સેનજિત, ને ઇક્ષ્વાકુ ઋષભ ને વામદેવ, પર્વત ને શુક્રાચાર્ય, દમયંતી ને સાવિત્રી, અસિત ને દેવલ, દ્રોણ ને કૃપાચાર્ય, વસિષ્ઠ ને પરશુરામ, શુકદેવ ને નારદ, દુર્વાસા ને દત્તાત્રેય, રંતિદેવ ને શિબિ, વિદુર ને સંજય, ઇ૦ ઇ૦

જે ઇતિહાસગ્રંથ એવા એવા અનેકાનેક રાજર્ષિ ને બ્રહ્મર્ષિ, દેવર્ષિ ને મહર્ષિ, ગૃહસ્થ ને વાનપ્રસ્થ, યોગી ને મહાયોગી, સાધક ને સિદ્ધ, દાતા ને ધર્માત્મા, જ્ઞાની ને ભક્તાત્મા, તેમજ જિજ્ઞાસુ અને મુક્તાત્માઓનાં મનોહર નામો અને અલૌકિક કામોથી ભરપૂર છે કે જેમાંનાં થોડાં પણ નામો તથા કામોનું નિત્યપ્રતિ શ્રવણ–કીર્તન, મનન–નિદિધ્યાસન, અથવા તો સ્મરણ–ચિંતન કરવામાં આવે, તો તેથી માણસના હૃદયમાં કલ્યાણકારી ઉત્તમ સંસ્કારો અવશ્ય જાગી ઉઠે, ખીલી ઉઠે અને તેના પરિણામરૂપ જે જ્ઞાનચારિત્ર (એટલે કે આચાર, વિચાર ને ઉચ્ચાર, અથવા મન વાણી ને ક્રિયા) પણ પવિત્ર અને ઉન્નત થઇ રહે એમાં નવાઇ નથી. માટે એવા મહાન ગ્રંથનું પઠન–પાઠન પ્રત્યેક હિંદુ સંતાને કરવું જોઇએ.

હવે મહાભારતના કેટલાક ખાસ પરિચિત તથા ઉંડા અભ્યાસીઓના જાણવા જેવા વિચારોનો સારાનુવાદ આ નીચે આપ્યો છે.

પંડિત રાજારામ કહે છે કેઃ—"હિંદુજાતિના પ્રાચીન ધર્મગ્રંથોમાં મહાભારતને પાંચમો વેદ કહે છે તે યોગ્યજ છે. કેમકે આ ગ્રંથ અનેક શિક્ષાઓનો ભંડાર, ઉપદેશોનો આગાર અને ધર્મકર્મનો મીમાંસાકાર છે. તેમાં મુખ્ય વિષય તો વીર પાંડવોનો ઉદય, કૌરવ-પાંડવોનું યુદ્ધ, પાંડવોની રાજ્યપ્રાપ્તિ અને તેમના રાજ્યશાસનનું વર્ણન કરવાનો છે; પણ તેના કવિ એક વેદપારંગત મહાત્મા અને ધર્મસંસ્થાપક મહર્ષિ હોવાથી એની સાથે સાથે પ્રસંગોપાત ધર્મ, નીતિ, રાજ્યશાસન અને વ્યવહારનાં તેઓ એવાં સરસ અને ઉચ્ચ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકારનાં વર્ણન કરી દે છે કે વાચક કોઇ નવોજ પ્રકાશ અનુભવે છે; તેનું હૃદય વિશાળ બની રહે છે અને તે શુંનો શુંય થઈ જાય છે. જગતભરના સમગ્ર વિદ્વાનોમાં આદર પામેલો 'ગીતા' ગ્રંથ પણ મહાભારતનોજ એક ભાગ છે. જે ઉદ્દેશથી એમાં પ્રસંગવશાત્ મહત્ત્વના ઉપદેશ અપાયા છે; તેજ ઉદ્દેશથી આ ગ્રંથમાં રાજર્ષિઓ અને બ્રહ્મર્ષિઓનાં પ્રસંગોપાત અનેક ઉપાખ્યાન, દૃષ્ટાંત અને કથા-કહાણીઓ આપેલાં હોવાથી પાઠક ઉપર ઉંડો પ્રભાવ પાડે છે અને ગ્રંથની મનોહરતા તથા ઉપયોગિતા અનેકગણી વધારી મૂકે છે. આ પ્રમાણે મહાભારત આર્યજાતિના પ્રાચીન જીવનથી અને મહત્ત્વ-પૂર્ણ ઉપદેશોથી ભરપૂર હોવાથી તેનું વાચનશ્રવણ હિંદુસંતાનોને માટે અત્યંત લાભકર્તા છે. માત્ર તેની મૂળકથા લઇએ તો તે પણ એટલી બધી રોચક અને અસરકારક છે અને તેમાં એવાં ઉચ્ચ કોટિનાં ચરિત્ર આલેખાયલાં છે કે તેમાં બીજી બાબતો ન ઉમેરાઇ હોત તોપણ આ ગ્રંથ આખી દુનિયાના સાહિત્યમાં મુકુટમણિ ગણાત."

પંડિત ઇશ્વરીપ્રસાદ શર્મા કહે છે કે:—"મહાભારતમાં શૃંગા-રથી વૈરાગ્ય સુધીના સર્વ રસોનો એવો સુંદર સમાવેશ થયેલો છે કે જેથી ભારતના મહાન વીરોની આ પવિત્ર કથા બહુજ મનમોહ-ક, હૃદયગ્રાહી અને પ્રભાવશાળી બની રહી છે. આથીજ પ્રથમથી હાલ સુધીના બધા પંડિતોનો એવો મત છે કે, **જે કંઇ મહાભા-રતમાં છે, તેજ બીજે સ્થળે જણાય છે; અને જે તેમાં નથી તે ક્યાંય નથી.** × × વાત પણ ખરી છે કે, એમાં ચારે વર્ણ અને ચારે આશ્રમના માનવીઓ માટે જાણવા જેવા પુષ્કળ ઉપદેશો અને શિક્ષણો ભરેલાં છે. પ્રાચીન કાળથી કવિઓ, મહા-કવિઓ અને નાટકકારો મહાભારતના આધાર પર અનેકાનેક કાવ્ય, મહાકાવ્ય અને નાટકો લખતા આવે છે તોપણ હજુ એ ભંડાર ખાલી થયો નથી! હજી પણ આ અખૂટ ભંડારમાંથી ભારતના જુદી જુદી ભાષાના કવિઓ અને લેખકો પુષ્કળ સામગ્રી મેળવતા રહી તેને આધારે પોતાની પ્રતિભા ખીલવ્યા કરે છે. આથીજ લોકો કહે છે કે 'ઉચ્ચ કોટિના કવિઓમાં જે કંઈ કાવ્ય અને રચનાના ચમકાર દેખાય છે તે સર્વ ભગવાન વ્યાસજીનુંજ ઉચ્છિષ્ટ છે.'"

"મહાભારતના એકેએક પાત્રનું ચરિત્ર અદ્ભુત છે. તેનું નિરી-ક્ષણ કરવાથી આપણને હજારો વર્ષ પહેલાંની આપણા દેશની અને સમાજની અવસ્થાનું જ્ઞાન મળે છે. તે સમયનો વર્ણાશ્રમ ધર્મ કેવો ઉત્તમ હતો, તે વખતના ક્ષત્રિયો કેવા શૂરવીર, પરાક્રમી અને સત્યસંકલ્પ હતા; એ સર્વ આપણા લક્ષ્યમાં આવી જાય છે. માટે આ ગ્રંથ વાંચીને આપણા પૂર્વજોનાં પવિત્ર ચરિત્રથી પરિચિત થવું એ પ્રત્યેક હિંદુનું—નહિ નહિ, પ્રત્યેક ભારતવાસીનું—મુખ્ય કર્તવ્ય છે."

"ભીષ્મપિતામહની અલૌકિક પિતૃભક્તિ, શ્રીકૃષ્ણની વિલક્ષણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
રાજનીતિ, યુધિષ્ઠિરની પ્રશંસાપાત્ર સત્યનિષ્ઠા તથા દ્રોણ, દુર્યોધન, કર્ણ, અર્જુન અને ભીષ્માદિ વીરોની અસામાન્ય વીરકથાઓ વાંચીને કયા ભારતવાસીના મુરદાલ પ્રાણોમાં પણ નવજીવનનો સંચાર નહિ થાય? પૂર્વજોનું એ અપૂર્વ ગૌરવ સંભારીને ગર્વથી કોની છાતી નહિ ખીલી ઉઠે? માટે જો આપણે આપણા ભૂતકાળના મહત્ત્વનું યથાર્થ ચિત્ર જોવું હોય તો આપણે મહાભારત જરૂર વાંચવું જોઇએ. જો સંસારના એ અલૌકિક મહાવીરોની વીરકથા વાંચીને આપણા મુરદાલ પ્રાણોમાં નવીન સંજીવની શક્તિ ભરવાની ઇચ્છા હોય તો મહાભારતનો પાઠ અવશ્ય કરવો જોઇએ; અને સત્ય વાત તો એ છે, કે **જેણે મહાભારત નથી વાંચ્યું તેનું ભારતવાસી હોવુંજ વ્યર્થ છે.**"

મહાત્મા ગાંધીજી એવા ભાવનું કહે છે કેઃ—" મેં આ પહેલાં 'મહાભારત'નો સંપૂર્ણ ગ્રંથ વાંચ્યો ન હતો. કોઇ કોઇ વાર થોડું થોડું જોયું હોય તે જુદી વાત. મેં તો ઉલટો તેની વિરુદ્ધમાંજ મત બાંધી દીધો હતો કે, એમાં મારપીટ, લડાઇ અને ઝઘડાઓની કહાણીઓ હશે અને એવાં લાંબાં વર્ણન હશે કે મારાથી વાંચી પણ નહિ શકાય; અથવા હું વાંચવા બેસીશ તો મને નિદ્રાજ આવશે! એથી કરીને મહાભારતનાં છ હજાર પાનાંનાં મોટાં પોથાં જોઇને પ્રથમ તો હું ગભરાયો હતો; પરંતુ પછી જ્યારે મેં તેને વાંચવું શરૂ કર્યું ત્યારે તો અમુક ભાગ સિવાય એ એટલું બધું મનમોહક થઈ પડયું–તેમાં એટલી બધી લ્હે લાગી ગઈ કે એક વાર શરૂ કર્યા પછી એ ગ્રંથ પૂરો કરવાને હું અધીરો બની ગયો અને એ સંપૂર્ણ વાંચી રહ્યા પછી એ વિષેના મારા આગલા ખ્યાલો ખોટા ઠર્યા.

એ ગ્રંથ મેં ચાર મહિનામાં (યરોડા જેલમાં) પૂરો કર્યો ત્યારે મને લાગ્યું કે, આ મહાભારતને કાંઇ ઉપમા આપવી હોય તો ગણ્યાંગાંઠયાં સુંદર જવાહીરોની એકાદ તિજોરીની ન આપી શકાય પણ અમૂલ્ય રત્નોની એકાદ અખૂટ ખાણ સાથેજ તેને સરખાવી શકાય; કે જે ખાણને જેમ જેમ વધુ ને વધુ ઉંડી ખોદીએ તેમ તેમ તેમાંથી કિંમતી જવાહીર વધુ ને વધુજ નીકળતાં ચાલે."

લોકમાન્ય તિલક મહારાજે કહ્યું છે કેઃ—"મહાભારતમાં ધર્મરાજની સત્યનિષ્ઠા, કર્ણની ઉદારતા, ભીષ્મનું બાહુબળ, અર્જુનનું યુદ્ધકૌશલ્ય ઇત્યાદિ અનેક ઉત્તમોત્તમ ગુણોયુક્ત વીરોનાં વર્ણન છે અને તે વીરોનાં ચરિત્ર વાંચવા યોગ્ય તથા મનન કરવા યોગ્ય છે. એમાં પણ ભીષ્મ પિતામહનો દૃઢ નિશ્ચય અને શ્રીકૃષ્ણચંદ્રનું રાજનીતિકૌશલ્ય તો એવું વિલક્ષણ મહત્ત્વ ધરાવે છે કે તેમના આગળ બીજાઓના બધા ગુણો ફિક્કા પડી જાય છે. × × × માટે નવયુવકોને કહું છું કે **મહાભારતનું અધ્યયન અવશ્ય કરો** અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભીષ્મ પિતામહનો દૃઢ નિશ્ચય તથા શ્રીકૃષ્ણચંદ્રનું રણ-કૌશલ્ય તમારામાં વધારવાનો પ્રયત્ન કરો."

પંડિત સાતવલેકરજી લખે છે કે:–"જ્ઞાની પુરુષો કહેતા આવ્યા છે કે જેમને પ્રાચીન ઇતિહાસ નથી તેમને માટે ભવિષ્યમાં આશા પણ નથી. પરંતુ ભારતવાસીઓને તો પ્રાચીન ઇતિહાસ છે. અને તે પણ દિગ્વિજયી, પ્રતિભાપૂર્ણ અને તેજસ્વી ઇતિહાસ છે; તેથી ભારતવાસીઓ માટે તો નિઃસંદેહ ભાગ્યદિન લાવવા માટે ભારતવાસીઓએ પોતાના પૂર્વજોનો એ ભવ્ય અને પ્રતાપપૂર્ણ ઇતિહાસ જરૂર જાણવો અને વિચારવો જોઇએ. માત્ર ઇતિહાસના અસ્તિત્વથી કામ નહિ ચાલે પણ તેનું જેટલું મનન થશે તેટલોજ લાભ થવાનો સંભવ છે. માટે આ **પ્રતાપપૂર્ણ દિગ્વિજયનો ઇતિહાસ પ્રત્યેક ભારતવાસી સમક્ષ રજુ થવો જોઈએ."**

"જનસમાજમાં લોક અનેક પ્રકારના છે તેમ તેમની રુચિ પણ જુદા જુદા પ્રકારની હોય છે. આથી એકને જે રુચે છે તે બીજાને નથી રુચતું; પરંતુ આ કાવ્યમય ઇતિહાસ તો એવી અજબ રીતે લખાયો છે કે **તેમાં પ્રત્યેક પ્રકારના માણસને રસાસ્વાદ મળીશકે છે.** આસ્તિક ભગવદ્ભક્ત આમાં ભક્તિમાર્ગ જોઈ શકે છે; વેદાંતી આમાંથી આત્મપ્રત્યયનું જ્ઞાન મેળવી શકે છે; તર્કવિશારદ એમાં યુક્તિવાદ જોઇ શકે છે; શાસ્ત્રજિજ્ઞાસુ આમાંથી અનેક શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતો જાણી શકે છે; ઇતિહાસપ્રેમી માટે એમાં અતિવિશાળ કાર્યક્ષેત્ર રહેલું છે; રાજપ્રકરણીને એમાં રાજનીતિ દેખાય છે; વીરને એમાં વીરતાનાં દૃષ્ટાંત મળી આવે છે; ગૃહસ્થાશ્રમીને એમાથી ઉત્તમ ગૃહસ્થનું જીવન જાણવા મળે છે અને બ્રહ્મચારીને આદર્શ બ્રહ્મચર્યના દાખલા મળે છે. તાત્પર્ય કે, **જેને જેને જેવી જેવી જિજ્ઞાસા હોય તેની તે તે તમામ પ્રકારની જિજ્ઞાસા આપણા પૂર્વજોના આ અનુપમ ઇતિહાસરૂપી મહાભારતમાંથી તૃપ્ત થાય છે.**

કવિવર રવીંદ્રનાથ ઠાકુર કહે છે કે:–"રામાયણ અને મહાભારતને કેવળ મહાકાવ્ય ન કહેવાય, પરંતુ તે ઇતિહાસ પણ છે. હા, તે કાંઇ સમય અથવા ઘટનાઓના ઇતિહાસ નથી. ઘટનાઓના ઇતિહાસ તો અમુક સમયનુંજ અવલંબન કરે છે; પણ રામાયણ અને મહાભારત તો ભારતવર્ષના ચિરકાળના ઇતિહાસ છે. બીજા ઇતિહાસો વખતોવખત ફરે છે, તેમ આ ઇતિહાસો ફરતા નથી. ભારતવર્ષની જે સાધના, આરાધના અને સંકલ્પ છે; તેનોજ ઇતિહાસ આ બન્ને મહાકાવ્યોરૂપે રાજપ્રાસાદના ચિરકાલરૂપી રાજસિંહાસન પર સમ્રાટસમો વિરાજે છે."

સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે—"મહાભારતમાં ઋષિમુનિઓએ એવી આદર્શભૂત સંસ્કૃતિ આલેખી છે કે જેને માટે હિંદુજાતિને અને સમગ્ર માનવજાતિને તીવ્ર આકાંક્ષા જાગશે."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૫૨–સારા–માઠા પ્રસંગે જ્ઞાન–લહાણી

ગરીબોને ગરીબાઇમાંથી ખેંચી કાઢવાની, દુઃખીઓનાં દુઃખ ટાળવાની, બોજાવાળાનો બોજો ભુલાવવાની અને બિમારોને તેમનું દર્દ ભુલાવવાની સારા ગ્રંથોમાં જેવી શક્તિ છે તેવી બીજા કશામાં નથી. પણ દેશદશા એવી છે કે વાંચી જાણે તેવા પણ ઘણાખરાઓ સારા ગ્રંથ ખરદી શકતા નથી. માટે તેઓમાં જ્ઞાન–ચારિત્ર-વર્ધક વાચન મફત ફેલાવવું એ પણ સમજુ દાતાઓની ફરજ છે.

પોતે જ્ઞાનસિદ્ધ થઇને બીજાઓને જ્ઞાન આપવું એ તો કોઇક-થીજ બને; પરંતુ મહાત્માઓના જ્ઞાન–ચારિત્રવર્ધક સદુપદેશો અને જીવનચરિત્રોનાં ઉમદા પુસ્તકો તો સર્વ કોઇ બીજાઓને આપી શકે.

કોઇ કોઇ ઉદારાત્મા આ રીતે પણ ધનનો કંઈક સદુપયોગ કરે છે; પરંતુ વર્તમાન દેશદશા જોતાં આ પ્રકાર સૌ કોઇએ સારી પેઠે ચાલુ કરી તથા વધારીને ઉમદા રૂઢિરૂપે બનાવવો જોઇએ.

સારામાઠા પ્રસંગે બીજો ખર્ચ થોડો ઘટાડીને પણ સ્થૂળ ભોજન સાથે માનસિક ખોરાકની પત્રાવલિરૂપ ઉમદા પુસ્તકો પ્રત્યેક મહેમાન, પડોશી, કુટુંબી, મિત્ર, જ્ઞાતિબંધુ, ગામલોકો, વિદ્યાર્થીઓ વગેરેને ભેટ અપાય તો તે ગમે તેવાં મિષ્ટાન્ન કરતાં બહુ વધારે ઉપકારક થાય એ ખુલ્લું છે.

ઇચ્છા હોય તો "અમુક પ્રસંગ અથવા વ્યક્તિના સ્મારક-નિમિત્ત અમુક તરફથી ભેટ" કે એવું કાંઇ મુખપૃષ્ઠ પર છપાવીને, રબરસ્ટાંપથી છાપીને કિંવા હાથે લખીને પણ આપી શકાય, કે જેથી જનસેવા થવા સાથે તે તે પ્રસંગ અને વ્યક્તિના સ્મારકનો હેતુ પણ પાર પડે.

માટે આ સંસ્થાનાં અને બીજાં ઠીક લાગે તે તે ખાસ ઉપ-કારક પુસ્તકો પોતાને ત્યાં આવતા નાનામોટા પ્રસંગે વહેંચીને ધનના સદુપયોગ સાથે જ્ઞાનચારિત્ર જેવી ઉત્તમ વસ્તુના પ્રચારનું શ્રેય દરેક સમજુએ મેળવવું ઘટે છે.

છૂટથી ખર્ચ કરવા ઇચ્છનાર સજ્જન ધારે તો કોઇ ઉપ-કારક પુસ્તકની ખાસ આવૃત્તિ છપાવીને પણ લહાણી કરી શકે; અને મધ્યમ ખર્ચ કરવો હોય તો ઉત્તમ પુસ્તકની યથાશક્ય પ્રતો ખરીદીને વહેંચી શકે. વધુ જાતનાં સારાં પુસ્તકો લીધાં હોય તો ભેટ લેનાર તેમાંથી મનગમતું પુસ્તક લઇ શકે. પાંચ–દશ રૂપિયા ખર્ચવા હોય તો ૨૫–૫૦ નાનાં પુસ્તકો અથવા નાની હજાર–પાંચસો પુસ્તિકાઓ તે વડે વહેંચી શકાય. અને એકાદ રૂપિયો ખર્ચવો હોય તો પણ અસરકારક શિખામણોનાં સો–બસો હસ્તપત્ર વહેંચી શકાય.

પુસ્તક જેની પાસે ન હોય તેને વાંચવા આપવું, વાંચી શકે નહિ તેવાને વાંચી સંભળાવવું એ પણ અગત્યની જ્ઞાનલહાણી છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉત્તમ પુસ્તકો જૂજ કિંમતે પૂરાં પાડનારી ૨૨ વર્ષથી ચાલતી

विविध ग्रंथमाळा

સં. ૧૯૮૭-૮૮માં ૫×૯નાં પૃષ્ઠ ૧૬૦૦ થી ૨૦૦૦ અપાશે.
વાર્ષિક રૂ. ૪) પાકાં પૂંઠાં ૫) પોસ્ટેજ માફ

ખાસ સૂચના-આ માળાનું વર્ષ કાર્તિકથી શરૂ થાય છે. કોઇ પણ માસમાં ગ્રાહક થવા છતાં પુસ્તકો આખા વર્ષનાં મળે છે. વર્ષ પૂરું થયા પછી પુસ્તકો લેવાથી પોસ્ટેજ જુદું ચઢે છે.

विविध ग्रंथमाळाना आगलां वर्षना मळता सॅटो

આ દરેક સૅટનું પોસ્ટેજ જુદું સમજવું.

સંવત ૧૯૭૮નાં ત્રણ પુસ્તકો—સ્વામી વિવેકાનંદ ભાગ ૯ મો, સ્વર્ગની જીંદગી, જગતનો મહાન પુરુષ. મૂલ્ય સાદાં પૂંઠાં ૩ા

સંવત ૧૯૮૦ નાં ત્રણ પુસ્તક—સ્વામી રામતીર્થ ભાગ ૧૦-૧૧, નેપોલિયન બોનાપાર્ટ, બંકિમકૃત ધર્મતત્ત્વ. મૂલ્ય ૪, પાકાં પૂંઠાં ૫)

સંવત ૧૯૮૧ નાં ચાર પુસ્તક-સ્વામી રામતીર્થ ભાગ ૧૨-૧૩, યોગતત્ત્વ, સ્વર્ગનો પ્રકાશ, આદર્શ દૃષ્ટાંતમાળા-ભા. ૧. મૂલ્ય ૪), પાકાં ૫)

સંવત ૧૯૮૨ નાં ચાર પુસ્તક-દાનવીર કાર્નેગી, શુભ સંગ્રહ ભાગ ૨ જો, રામાયણ અને મહાભારત વિષે વિચારો, આદર્શ દૃષ્ટાંત-માળા-ભાગ ૨ જો. કુલ પૃષ્ઠ ૨૦૫૬, મૂલ્ય ૪) પાકાં પૂંઠાં ૫)

સંવત ૧૯૮૩ નાં ચાર પુસ્તક-મુસ્લીમ મહાત્માઓ, શુભ-સંગ્રહ-ભાગ ૩ જો, છોટમની વાણી-ગ્રંથ ૨ જો તથા ભારતના વીર પુરુષો. કુલ પૃષ્ઠ ૧૯૮૮ મૂલ્ય ૪), પાકાં પૂંઠાં ૫)

સંવત ૧૯૮૪નાં ચાર પુસ્તક—છોટમની વાણી-ગ્રંથ ૩ જો, શુભ-સંગ્રહ-ભાગ ૪ થો, સ્વામી ભાસ્કરાનંદ તથા વિજયકૃષ્ણ ગોસ્વામી, શ્રી-પંચરત્ન ગીતા, આર્યોના સંસ્કાર. કુલ પૃષ્ઠ ૨૦૬૮ મૂલ્ય ૪), પાકાં પૂંઠાં ૫)

સંવત ૧૯૮૫ નાં ચાર પુસ્તક-શુભસંગ્રહ ભાગ ૫ મો, શ્રીસુબોધ-રત્નાકર, સ્વામી વિવેકાનંદ-૧૧ મો, મહાન સાધ્વીઓ. કુલ પૃષ્ઠ ૧૭૭૬ મૂલ્ય ૪), પાકાં ૫)

સંવત ૧૯૮૬ નાં ચાર પુસ્તક—શુભસંગ્રહ ભાગ ૬ ઠ્ઠો, પરમહંસ રામકૃષ્ણ ચરિત્ર, વિવેકાનંદ ભાગ ૧૨-૧૩, ઉપદેશસારસંગ્રહ ભાગ ૧-૨, કુલ પૃષ્ઠ ૨૦૧૬ મૂલ્ય ૪) પાકાં પૂંઠાં ૫)

ચાલુ ૧૯૮૭-૮૮માં-શુભસંગ્રહ-ભાગ ૭ મો, સુખી જીવનનાં સાધન અને વૈદ્યક સંબંધી વિચારો નીકળ્યાં છે. બીજાં નીકળશે.

સસ્તુ સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય-અમદાવાદ અને મુંબઈ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિવિધ ગ્રંથમાળાનું હાલનું ધોરણ

૧—વાર્ષિક મૂલ્ય પાકાં પૂંઠાં સાથે ૫) હોઇ પોસ્ટેજ માફ છે. અને સાદાં પૂંઠાંનો વર્ગ હવે રાખ્યો નથી. ૨—પ્રત્યેક વર્ષ કારતકથી ગણાઇ ગમે ત્યારે ગ્રાહક થવા છતાં કારતકથી પુસ્તકો અપાય છે. ૩—પ્રત્યેક વર્ષમાં ઘણે ભાગે ૫×૯ના કદનાં ૩ થી ૪ પુસ્તકો દ્વારા કુલ પૃષ્ઠ ૧૫૦૦ થી ૨૦૦૦ સુધી અપાય છે. તેમાંનાં નીકળ્યાં હોય તે તે પુસ્તક ગ્રાહક થતી વખતે અપાઇ બાકીનાં નીકળે તેમ મોકલાય છે. ૪—કોઇ વાર પુસ્તકોની સંખ્યા ચારથી વધે તો તે વધારાનું પુસ્તક સાદાં પૂંઠાંવાળું મોકલાશે; અથવા બીજા પાકા પૂંઠાવાળા પુસ્તકના ભેગું બંધાવી મોકલાશે. ૫—પ્રત્યેક વર્ષનું છેલ્લું પુસ્તક વી. પી. થી મોકલીને તે પછીના વર્ષનું લવાજમ મંગાવી લેવાશે; અને બનતાં સુધી તે વિષે અગાઉથી ચેતવણી અપાઈ જેઓ નવા વર્ષમાં ગ્રાહક રહેવાની ના લખશે તેમને એ છેલ્લું પુસ્તક વી. પી. થી નહિ પણ સાદી રીતે મોકલાશે. ૬—જેઓ પ્રથમથી ના નહિ લખતાં વી. પી. આવે તે પાછું વાળશે તો તે છેલ્લા પુસ્તક ઉપરનો સર્વ હક્ક ગુમાવશે. પરંતુ જેમનું વી. પી. ભૂલથી કે એવા કોઇ કારણથી પાછું વળ્યું હશે તેઓ પોતાનું લવાજમ મોકલી આપીને પોતાનું નામ પાછું ચાલુ કરાવી શકે છે. તથા વી. પી. પાછું વળવાથી પોસ્ટેજાદિ ખર્ચ રદ ગયું હોય તે મોકલીને પાછું વળેલું પુસ્તક પણ મેળવી શકે છે. ૭—વિવિધ ગ્રંથમાળાનાં પુસ્તકો પૂરતી ચોકસી કરીને ટપાલમાં નંખાય છે; છતાં તે ગ્રાહકને ન મળે, તો તેને માટે આ સંસ્થા જવાબદાર નથી. પોસ્ટખાતા પર અરજી કરવા છતાં પણ જેઓ તે પુસ્તક ન મેળવી શકે, તેઓ તે બાબતનો પોસ્ટ સાથેનો પત્રવહેવાર જોવા મોકલી આપશે તો બનતો વિચાર અને પેરવી થશે. ૮—ગેરવલ્લે ન જાય તેટલા માટે દરેક પુસ્તક રજીસ્ટર પોસ્ટથી મેળવવું હોય તે બંધુએ તે ખર્ચના બાર આના વધુ મોકલવા. ૯—વાર્ષિક લવાજમ રૂબરૂમાં ભરનારને તેજ વખતે છાપેલી પાવતી અપાય છે તથા વી. પી. દ્વારા લવાજમ ભરનારે વી. પી. ઉપર જે શિરનામું, પોસ્ટની છાપ વગેરે હોય છે તેનેજ પાવતી તરીકે જાળવી રાખવું. ૧૦—મુંબઇના કાર્યાલયમાં વિવિધ ગ્રંથમાળાનું મૂલ્ય ભરનારે તે ભર્યા પછીનો સર્વ સંબંધ અમદાવાદનાજ કાર્યાલય સાથે સમજવાનો છે. ૧૧—અમદાવાદ તળનાં ગ્રાહકોને પણ મુંબઇ તથા બીજાં સર્વ સ્થળનાં ગ્રાહકોની પેઠે દર વર્ષે છેલ્લું પુસ્તક ઉપર જણાવેલી રીતે વી. પી. થીજ મોકલાશે; પણ તેમને તે અગાઉ લવાજમ રૂબરૂ ભરી જવાની સગવડ બનતાં સુધી અપાશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ સંસ્થાના તૈયાર ગ્રંથો

૧-પોસ્ટેજ ઉપરાંત રજીસ્ટર તથા વી. પી. ખર્ચ જુદું લાગે છે. ૨-મંગાવેલામાંનાં જે પુસ્તકો ન આવે તે ખલાસ સમજવાં. ૩-મૂલ્ય પ્રથમ મોકલીને કમમાં કમ ૮-૧૦ નાં પુસ્તકો રેલરસ્તે મંગાવવાથી વધારાના પેકીંગ વગેરે બદલ ૦।– ચઢવા છતાં કુલ ખર્ચ બહુ ઓછો આવશે. ૪-આમાં પુસ્તકોની છાપેલી કિંમત લખી છે. પણ અમદાવાદના કાર્યાલય માટે ઘણાંખરાં પુસ્તકોની કિંમત થોડી ઘટાડેલી તે હજી જારી હોઇ જુદાં હેંડબીલમાં છાપેલી છે. અને રૂ. ૧૦૦)નાં લેવાથી એમાં પણ ૬। ટકા કપાશે. ૫-મુંબઇના કાર્યાલયમાં વધારાના ખર્ચ બદલ આ પુસ્તકોની કિંમત છાપ્યા મુજબની અથવા બહારગામ મુજબની રખાઈ છે; અને કમમાં કમ ૨૫)નાં લેવાથી તેમાંથી દોઢ આના મુજબ કપાશે. ૬-જે પુસ્તકની તરત માટે અથવા અમુક મુદત માટે કિંમત અરધી, પોણી કે કાંઇ પણ ઓછી રખાય, તેમાં કમીશન કપાશે નહિ, તથા મુંબઇના કાર્યાલયમાં ખર્ચ જોગી વધુ કિંમત રહેશે. ૭-આ સંસ્થામાં મળતી આંખ, વીંછી-સાપ તથા દાદરની દવાના લાભ તથા વાપરવાની અને બનાવવાની વિધિ વગેરે જુદુ છાપેલુ મળશે.

ઉત્તમ ધાર્મિક ગ્રંથો	મુંબઇમાં મૂલ્ય	અમદાવાદમાં
સંપૂર્ણ મહાભારત-શુદ્ધ ગુજરાતી ભાષાંતર ...	૩૬	...૩૨
શ્રીવાલ્મીકિ રામાયણ-ઉત્તમ ભાષાંતર-૩૨ ચિત્રો.	૬	... ૫।
તુલસીકૃત રામાયણ-ઉત્તમ ભાષાંતર-૩૨ ચિત્રો....	૪	... ૩।।
મહાભારતનું શાંતિપર્વ-ઉત્તમ ભા૦, નવી આવૃત્તિ.	૫	... ૪।।
ગિરધરકૃત શુદ્ધ રામાયણ	૨।	... ૨
શ્રીયોગવાસિષ્ઠ મહારામાયણ-બે ભાગમાં ...	૧૦	... ૮
શ્રીજ્ઞાનેશ્વરી ભગવદ્ગીતા-નવી આવૃત્તિ.	૨।	... ૨
શ્રીભગવતી ભાગવત-ઉત્તમ ભાષાંતર	૪।।	... ૪
શ્રીમદ્ભાગવત-ઉ૦ ભા૦,૧૯ ચિત્રો,નવી આવૃત્તિ.	૩।।	... ૩
શ્રીરામકૃષ્ણકથામૃત-બંને ભાગ ભેગા...	૨।।	... ૨
મહાભારત અને રામાયણવિષે કેટલાક વિચાર ...	૦।।=	... ૦।=
શ્રીમહાભારત વિષે ખાસ જાણવા જેવા વિચાર ...	૧।।	... ૧
ધર્મતત્ત્વ-બંકિમચરિત્ર સાથે	૦।।।	... ૦।।
યોગતત્ત્વ	૧।	... ૧
સ્વામી રામતીર્થ-ચાર ગ્રંથમાં ભાગ ૧ થી ૧૩ ...	૮।	... ૭
સ્વામી વિવેકાનંદ-ગ્રંથ પહેલો ભાગ ૧-૨-૩ ...	૨।	... ૧।।।
,, ,, ગ્રંથ ૨ જો ભાગ ૪-૫	૨।	... ૧।।।
,, ,, ભાગ ૬-૭ ૦।।।, ભાગ ૮મો ૧।।, ભાગ ૯મો ૨		

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

,, ,, ભા. ૧૦મો ૦॥, ભા. ૧૧ મો ૧॥=, ભા. ૧૨–૧૩ ૧॥

પ્રભુમય જીવન–સુધારેલી ૫ મી આવૃત્તિ ... ... ૦। ... ૦।

શ્રીસુબોધ રત્નાકર–નવી આવૃત્તિ ... ... ૦॥ ... ૦॥

શ્રીવિષ્ણુસહસ્રનામ–ગુ.ભાષાંતર સાથે ... ... ૦)-॥ ૦)-॥

ઉપદેશસારસંગ્રહ–ભાગ ૧,૨ ભેગા ... ... ૧ ... ૧

શ્રીમદ્‌ભગવદ્‌ગીતા–ગુ. સરલાર્થ સહિત પાકુ પૂંઠુ ... ૦)≡॥ ૦)≡

,, ,, ,, સાદુ પૂંઠુ ... ૦)=॥ ૦)=

,, ,, ,, મોટા અક્ષર... ૦।=॥ ૦।=

,, ,, શ્રીધરી અનુસાર અર્થ સાથે ૦।-॥ ૦।-

,, ,, માત્ર સરલાર્થ ... ... ૦)=॥ ૦)=

પંચરત્ન ગીતા–સરલાર્થ સાથે મોટા અક્ષર... ... ૦॥=... ૦॥

,, ,, મધ્યમ અક્ષર–પાકું પૂંઠુ ... ... ૦॥-... ૦॥

ભગવદ્‌ગીતા–મૂલમાત્ર–મધ્યમ અક્ષર ૦।, મોટા અક્ષર ૦॥

પંચરત્નગીતા-મૂલમાત્ર-નાના, મધ્યમ, મોટા અક્ષરમાં ૦।, ૦।=, ૦॥

આર્યધર્મનીતિ અને ચાણક્યનીતિસાર–સાદુ પૂંઠુ ૦।- પાકું ૦।≡

સંત–મહાત્માઓની વાણી

અખાની વાણી–મનહર પદ સાથે ... ... ૧॥ ... ૧।

પ્રીતમની વાણી–સર્વથી મોટા સંગ્રહ... ... ... ૧॥ ... ૧।

છોટમની વાણી–જુદા જુદા ત્રણ ગ્રંથોમાં ... ૩॥ ...૨॥=

શ્રીભજનસાગર–નવી આવૃત્તિ ... ... સાદુ પૂંઠુ ૦। પાકું ૦।=

પઢિયારકૃત સ્વર્ગનાં પુસ્તકો

સ્વર્ગનું વિમાન ... ૧।= ૧। | **સ્વર્ગની કુંચી** ૧।= ... ૧।

સ્વર્ગનો ખજાનો ... ૧।= ૧। | **સ્વર્ગનો પ્રકાશ** ૧।= ... ૧।

ઉત્સાહ અને ચેતનાપ્રેરક પુસ્તકો

સોનેરી સૂચનો અને સુવિચાર સામગ્રી છૂટક ...૦)-

સુખી જીવનનાં સાધન ... ... ૦॥= ...૦॥=

સુખસામર્થ્ય સમૃદ્ધિ અને વિચારોના ચમત્કાર ...૧ ... ૧

ભાગ્યના સ્રષ્ટાઓ ... ... ૧॥ ... ૧॥

આગળ ધસો–નવી આવૃત્તિ... ... ... ૧॥। ... ૧॥

આર્યોના સંસ્કાર અથવા **હિંદની વિદ્યાકળા** ...૦॥ ... ૦॥

શુભસંગ્રહ–ભાગ પહેલો ૦।, બીજો ૨॥, ત્રીજો ૧॥, ચોથો ... ૧॥

,, ,, પાંચમો ૧॥, છઠ્ઠો ૧॥, ૭ મો ૧॥, ૮ મો છપાય છે.

આદર્શ દૃષ્ટાંતમાળા–જુદા જુદા બે ગ્રંથોમાં ... ૨।= ... ૨)=

બંકિમનિબંધમાળા–ધર્મતત્ત્વ સાથે... ... ... ૧॥। ... ૧॥

ઈતિહાસ અને વૈદક સંબંધી પુસ્તકો

રાજસ્થાનનો ઇતિહાસ–બે મોટા ગ્રંથોમાં... ... ૧૦ ...૮॥

આર્યભિષક્ અથવા **હિંદનો વૈદ્યરાજ**– આઠમીઆવૃત્તિ ૩॥ ... ૩

વૈદક સંબંધી વિચારો—૧૬૫ લેખોનો મોટો સંગ્રહ ૧॥। ...૧॥

આરોગ્યવિષે સામાન્ય જ્ઞાન–[illegible] ... ૦।- ...૦।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બોધદાયક ઉત્તમ જીવનચરિત્રો

શ્રીરામકૃષ્ણપરમહંસનું ચરિત્ર અને ઉપદેશો	૧।।	... ૧।।
સ્વામી ભાસ્કરાનંદ તથા વિજયકૃષ્ણ ગોસ્વામી	૧।।	... ૧।।
ભારતના વીર પુરુષો–બીજી આવૃત્તિ	૧	... ૦।।=
સ્વામી રામતીર્થની જીવનકથા	૨	... ૧।।।
સ્વામી વિવેકાનંદનું સંપૂર્ણ ચરિત્ર	૨।।	... ૨
શ્રી શિવાજી છત્રપતિ	૨।	... ૧।।।
મહાન સમ્રાટ્ અકબર	૧।	... ૧
વીર દુર્ગાદાસ અથવા મારુ સરદારો	૦।।।	... ૦।।
શ્રીભક્તચરિત્ર અથવા ભક્તિરસામૃત	૧।।	... ૧।
મુસ્લીમ મહાત્માઓ	૧।	... ૧।
ભારતનાં સ્ત્રીરત્નો–ત્રણ ગ્રંથોમાં	૬	... ૫।
મહાન સાધ્વીઓ–ઉત્તમ ૧૫ ચરિત્રો	૧।	... ૧।
દાનવીર કાર્નેગી...	૧।।	... ૧।
કાઉન્ટ ટૉલ્સ્ટૉય	૨।।	... ૧।।।
નેપોલિયન બોનાપાર્ટ	૩	... ૨।।

ખાસ બોધપ્રદ ટુંકી વાર્તાઓ

ટુંકીવાર્તાઓ ગ્રંથ પહેલો–ભાગ ૧ થી ૪ (૬૬ વાતો)	૨	... ૧।।।
ટુંકીવાર્તાઓ ગ્રંથ બીજો–ભાગ ૫ થી ૭ (૫૭ વાતો)	૧।।।	... ૧।।
દયાળુ માતા અને સદ્ગુણી પુત્રી	૦)≡	... ૦)≡

બાળકો માટે ખાસ ઉપયોગી પુસ્તકો

સદ્ગુણી બાળકો–૬૯ ખરા બનાવોનો સંગ્રહ ...	૦।	... ૦)≡
બાળસદ્બોધ–વાર્તાઓરૂપે ધાર્મિક શિક્ષણ... ...	૦।	... ૦)≡
બાળકોની વાતો–રસિક વાતચીતરૂપે ૨૧ પાઠ ...	૦)≡	... ૦)≡
સુબોધક નીતિકથા–નવી આવૃત્તિ	૦।~	... ૦।~

ચિત્રો અને ચિત્રાવલીઓ

શ્રીમહાભારત ચિત્રાવલી–૨૬ સુંદર ચિત્રો ...	૧)	... ૦।।।
શ્રીરામાયણ ચિત્રાવલી–૩૬ ,, ,, ...	૧)	... ૦।।।

શ્રીકૃષ્ણમુરારી અને દ્રૌપદીવસ્ત્રાહરણ–ત્રિરંગી મોટાં ચિત્રો દરેકના ૦।

જ્ઞાનપટ અને સોપાનપટ ખાસ સુધારાપૂર્વક છપાયેથી મળશે.

સસ્તુ સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય

અમદાવાદ–ત્રણ દરવાજા બહાર, નદી જવાને રસ્તે, ભદ્ર પાસે.

મુંબઇ–કાલબાદેવી રોડ, હાથી બિલ્ડિંગ, ત્રીજે માળે.

Gurukula Library
Kangri
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વેદ સંબંધી વિચારો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar